EL LABORATORIO PROFECO INFORMA

LECHE EN POLVO Y QUESO PROCESADO

TIP$ CANASTA BÁSICA

Revista del Consumidor

MUSEOS INTERACTIVOS INFANTILES

BRÚJULA DE COMPRA
PANTALLAS, ¿CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN?

RADIOGRAFÍA
VERIFICACIÓN DE GASOLINERAS

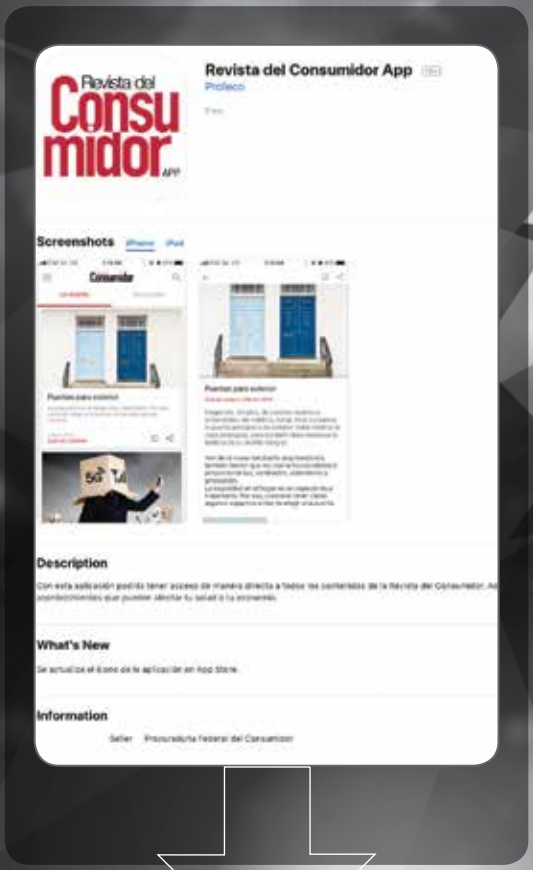
SABÍAS QUE...
HAY CAMBIOS A LA LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR
EN CONTRATOS DE ADHESIÓN

Revista del Consumidor
00494
ABRIL DE 2018
NÚM. 494
$28 / ISSN 0185-8874

DE TEMPORADA
MELÓN
AMARILLO, CHINO Y GALIA

Ya puedes bajar la App
de la Revista del Consumidor

Descárgala gratis en tu tienda virtual



• Si tu teléfono móvil es iPhone entra a App Store

Available on the iPhone
App Store

• Si tu teléfono móvil es Android entra a Google Play

ANDROID APP ON
Google play

Revista del Consumidor APP

EDITORIAL

La Semana Santa ha sido una oportunidad de reposo y recreo, amén de un cambio estacional grato después del invierno. Muchos pudimos salir para gozar de una experiencia de convivencia familiar en alguno de los tantos lugares tan bellos de nuestro país.

Eso significó también ciertos gastos inevitables. Al regresar a la rutina en abril, es necesario poner de nuevo los pies en la tierra y continuar la vida. Nos quedaron por ahí algunas cuentas por saldar del periodo de descanso y hay que rediseñar la economía familiar. Como si estuviéramos viviendo una nueva edición de la cuesta de enero, aunque en tono menor. Todos tenemos que enfrentarla inteligentemente.

Para ello, cuenta con **Profeco**. A partir de este año, con la reforma a la Ley Federal de Protección al Consumidor, tenemos más y mejores herramientas para defenderte y debes tener la certeza de que las vamos a utilizar.

Una de esas herramientas importantes es la información. Un consumidor bien informado siempre podrá tomar mejores decisiones de compra.

En este número de tu **Revista del Consumidor** encontrarás cómo enfrentar los gastos de servicios del hogar; en cuanto al campo de la salud, hallarás un interesante reporte sobre las medicinas genéricas, importantes a la hora de ahorrar. Igualmente abordamos la diabetes infantil.

Encontrarás seguramente de actualidad el artículo referente a la verificación de los expendios de gasolina en México, así como información sobre tus derechos cuando un proveedor de servicios de telecomunicaciones no cumple cabalmente con aquello que contrataste.

Hay muchos y variados artículos y secciones que te ayudarán a ser un consumidor responsable. Ese es nuestro compromiso y puedes contar con él.

Revista del Consumidor

—¡SUSCRÍBETE YA!—

Recíbela hasta la puerta de tu casa.

12 números
por el precio de **10**
$280.00

Llama al **5516 6612, 5516 6939** y **5212 0468**
desde la Ciudad de México
o al **01 800 468 8722**
desde el resto del país

Revista del Consumidor

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Juan Carlos Estefan Mafud
Coordinador General de Educación y Divulgación

Omar Cervantes Rodríguez
Director General de Comunicación Social

Alberto Javier Rhodes Hernández
Director General de Difusión

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinación Editorial

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Juan Medrano Garduño
Coedición y Corrección de Estilo

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
María Rosa Ochoa Camposeco
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Sharai Isabel Abaroa Silva
Alejandro Castro Romero
Carlos Enrique García Soto
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Rafael Ochoa Morales
Pedro Fernando Flamand Gutiérrez
Raymundo Rodríguez Diego
María de los Ángeles Jasso Cisneros
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Sonia Salgado Vargas
Humberto Lepe Lepe
Engels Rafael Ruelas Olvera
Claudia Paola Domínguez Paniagua

www.gob.mx/profeco

revistadelconsumidor.gob.mx

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión abril de 2018. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V.; Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V. y Grupo GBN, Comercializadora, S. A. de C. V. Tiraje: 20,000 ejemplares.

CONTENIDO

6 | *Qué hacer si...*

MUSEOS INTERACTIVOS: APRENDIZAJE, DIVERSIÓN Y EMOCIÓN EN EL MISMO SITIO

10 | *Comprar sabiendo*

MEDICAMENTOS GENÉRICOS

12 | *De temporada*

MELÓN

14 | *Consultorio médico*

10 CONSEJOS DE SALUD / DIABETES INFANTIL

16 | *Comercio electrónico*

RECICLA TUS VIEJOS GADGETS

18 | *Conexión*

BONIFICACIÓN Y COMPENSACIÓN

4 | *Sabías que...*

Los nuevos derechos en contratos de adhesión te dan más poder

Como consumidor debes saber que los términos y condiciones de estos documentos que suscriben los proveedores sufrieron cambios que te benefician.

20 | *Radiografía*

LITROS DE A LITRO

ANTE LA VARIACIÓN EN LOS **PRECIOS** DE LAS **GASOLINAS** POR LA **FLEXIBILIZACIÓN** DE LOS **COMBUSTIBLES**, LA **PROFECO** INTENSIFICA **SU PLAN** DE VERIFICACIÓN DE ESTACIONES DE SERVICIO EN TODO EL PAÍS. **TE DECIMOS** DE QUÉ MANERA SE EVALÚAN LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN QUE SURTEN DE COMBUSTIBLE A TU AUTO.

28 | EL LABORATORIO PROFECO INFORMA

42 | *El Laboratorio Profeco informa*

55 | *Contante y sonante*

DÍA MUNDIAL DE LA MADRE TIERRA

52 | *Tecnología doméstica*

CREMA PARA DESPUÉS DE ASOLEARSE

40 | *Brújula de compra*

PANTALLAS, ¿CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN?

26 | *Platillo Sabio Profeco*

TORTITAS VEGETARIANAS CON SALSA DE YOGUR Y TOSTADAS DE CAMARÓN A LA VINAGRETA

24 | *Cuida tu economía*

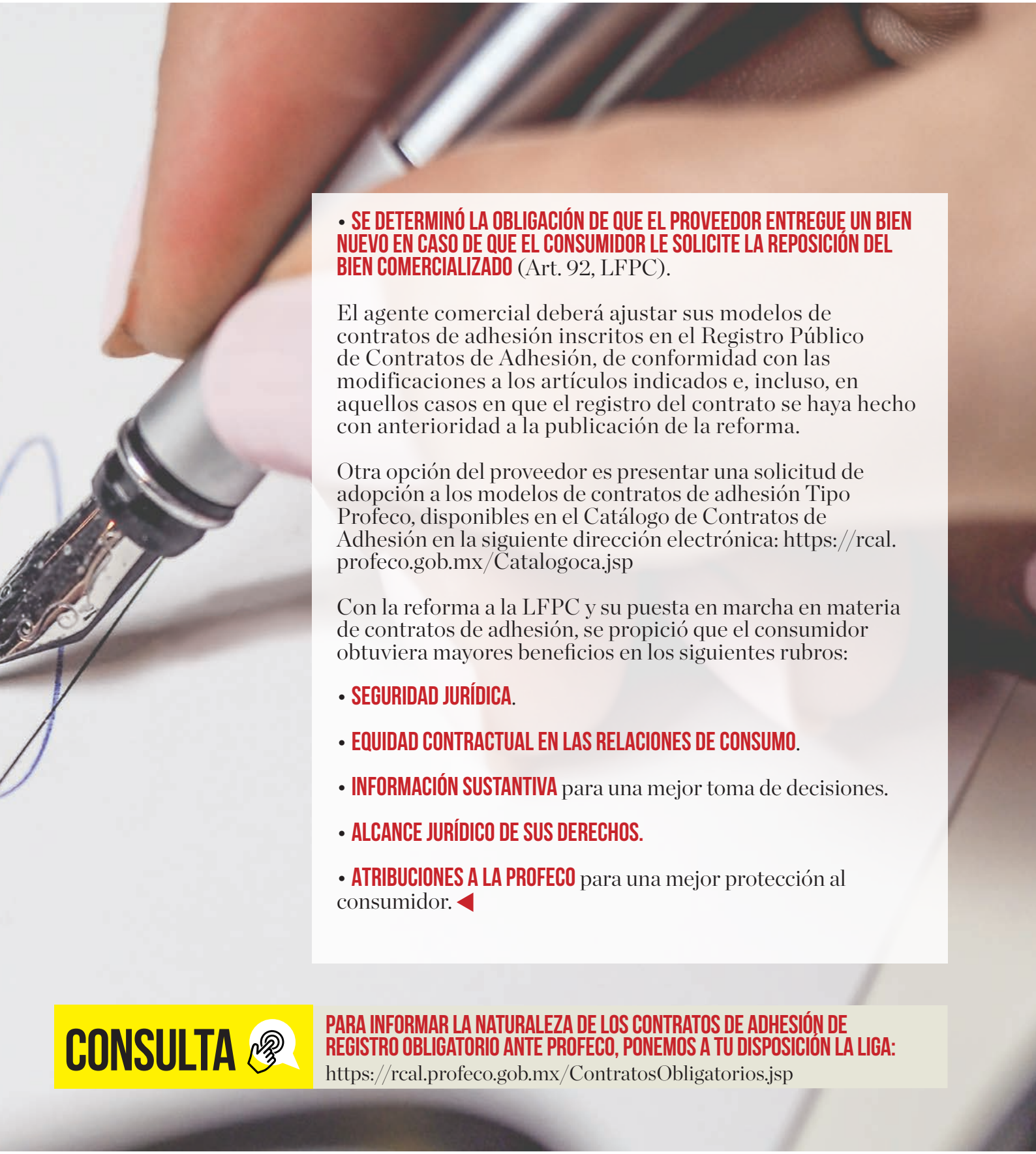
PAGO DE SERVICIOS DEL HOGAR

Los nuevos derechos en contratos de adhesión te dan más poder

Como consumidor debes saber que los términos y condiciones de estos documentos que suscriben los proveedores sufrieron cambios que te benefician.

Las recientes reformas a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), esta vez en contratos de adhesión, te proporcionan seguridad jurídica y equidad contractual en las relaciones de consumo, entre otros beneficios.
Estas son las nuevas obligaciones del proveedor en los documentos de este tipo:

- **RESPETAR E INFORMAR LAS RESTRICCIONES APLICABLES** en la comercialización de los productos (Art. 7, LFPC).
- **INFORMAR EL MONTO TOTAL A PAGAR** (Art. 7 Bis, LFPC).
- **NO PODRÁ APLICAR CARGOS SIN PREVIO CONSENTIMIENTO DEL CONSUMIDOR** o que no deriven del mismo contrato (Art. 10, LFPC).
- Se implementó el **CORREO CERTIFICADO PARA LA REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO** (Art. 56, LFPC).
- **SE EXTENDIÓ LA GARANTÍA DE SESENTA A NOVENTA DÍAS** (Art. 77, LFPC).
- **SE AMPLIÓ A 90 DÍAS EL DERECHO DEL CONSUMIDOR PARA SOLICITAR LA REPARACIÓN O MANTENIMIENTO** del producto cuando éste, previamente reparado, no haya quedado bien (Art. 81, LFPC).



• **SE DETERMINÓ LA OBLIGACIÓN DE QUE EL PROVEEDOR ENTREGUE UN BIEN NUEVO EN CASO DE QUE EL CONSUMIDOR LE SOLICITE LA REPOSICIÓN DEL BIEN COMERCIALIZADO** (Art. 92, LFPC).

El agente comercial deberá ajustar sus modelos de contratos de adhesión inscritos en el Registro Público de Contratos de Adhesión, de conformidad con las modificaciones a los artículos indicados e, incluso, en aquellos casos en que el registro del contrato se haya hecho con anterioridad a la publicación de la reforma.

Otra opción del proveedor es presentar una solicitud de adopción a los modelos de contratos de adhesión Tipo Profeco, disponibles en el Catálogo de Contratos de Adhesión en la siguiente dirección electrónica: https://rcal.profeco.gob.mx/Catalogoca.jsp

Con la reforma a la LFPC y su puesta en marcha en materia de contratos de adhesión, se propició que el consumidor obtuviera mayores beneficios en los siguientes rubros:

• **SEGURIDAD JURÍDICA**.

• **EQUIDAD CONTRACTUAL EN LAS RELACIONES DE CONSUMO**.

• **INFORMACIÓN SUSTANTIVA** para una mejor toma de decisiones.

• **ALCANCE JURÍDICO DE SUS DERECHOS.**

• **ATRIBUCIONES A LA PROFECO** para una mejor protección al consumidor. ◀

CONSULTA

PARA INFORMAR LA NATURALEZA DE LOS CONTRATOS DE ADHESIÓN DE REGISTRO OBLIGATORIO ANTE PROFECO, PONEMOS A TU DISPOSICIÓN LA LIGA:
https://rcal.profeco.gob.mx/ContratosObligatorios.jsp

MUSEOS INTERACTIVOS: APRENDIZAJE, DIVERSIÓN Y EMOCIÓN EN EL MISMO SITIO

TÚ TAMBIÉN, DE LA MANO DE TUS PEQUEÑOS, PUEDES DIVERTIRTE SUMERGIÉNDOTE EN EL MARAVILLOSO MUNDO DEL CONOCIMIENTO A TRAVÉS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS QUE OFRECEN ESTOS RECINTOS.

Ir a un museo se convierte en una aventura cultural, educativa y lúdica. Últimamente los museos interactivos han tenido gran éxito al ofrecer espacios de aprendizaje informal con un rico entorno multisensorial en el que chicos y grandes pueden enriquecer sus conocimientos de manera emocionante y divertida.

Tenemos en el país gran diversidad de museos donde podemos expandir nuestra cultura. El concepto de estos inmuebles pasó de ser un lugar silencioso y de simple exposición a un sitio en el que lo importante no es sólo ver, sino manipular para poder entender y reflexionar, y en donde hay amplia variedad de actividades para quien quiera visitarlos.

Este mes festejamos a los pequeños del hogar, razón valiosa para que te embarques en el mundo del conocimiento y adelantes, con tu visita, la celebración a estos recintos de la historia y el conocimiento, ya que el 18 de mayo es el Día Internacional de los Museos.

PRECIOS Y CARACTERÍSTICAS

Profeco realizó un ejercicio en el que se tomaron en cuenta museos temáticos para niños, ubicados en Baja California, Ciudad de México, Chihuahua, Hidalgo, Jalisco, Monterrey y Puebla.

Los precios son por persona y se muestran los diferentes descuentos aplicables a lo largo de la semana.

Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan el servicio, **Profeco** te respalda, llama al Teléfono del Consumidor 5568 8722 o 01 800 468 8722.

A ESCALA NACIONAL, LOS MUSEOS RECIBIERON EL AÑO PASADO **10 millones** DE VISITANTES, DE LOS CUALES 92% FUERON NACIONALES, SEGÚN DATOS DE LA SECRETARÍA DE TURISMO.

EXISTEN EN EL PAÍS **1,251 MUSEOS**, DE LOS CUALES **65%** SON PÚBLICOS Y **35%** PERTENECEN AL SECTOR PRIVADO.

Foto: Cortesía Museo Trompo Mágico.

LA CIUDAD DE MÉXICO, JALISCO Y EL ESTADO DE MÉXICO

CUENTAN CON EL MAYOR NÚMERO DE MUSEOS, CON

126, 106 y 70,

RESPECTIVAMENTE.

Foto: Cortesía Museo El Rehilete.

Ubicación	Mexicali, Baja California	Ciudad de México							
Museo	**Museo Sol del Niño**	**Papalote Museo del Niño**							**Universum, Museo de las Ciencias de la UNAM**
Temática o propósito del museo	Tiene por objetivo cultivar el interés de los niños, jóvenes y adultos hacia la cultura, la ciencia, la tecnología y el medio ambiente, mediante una educación interactiva que propicie la experimentación, el análisis, la innovación y la creatividad.	Museo interactivo enfocado al aprendizaje de ciencia, tecnología y arte. Por medio de herramientas les permite a los menores experimentar, participar, conocer, explicar, tocar y sentir.							Divulgar la ciencia en un espacio interactivo, experimental, creativo e inclusivo, mediante experiencias museológicas y educativas de gran impacto sensorial, educativo y cultural. Promueve la cultura científica, facilita el aprendizaje, propicia el pensamiento crítico y la reflexión, y alienta a niños y jóvenes a explorar y desarrollar sus intereses y habilidades en la comprensión del mundo.
Costo de entrada general	Museo: $60 | Jueves: $40 Sala IMAX $75 | Jueves: $45 Paquete IMAX y Museo $110 Inapam, UABC, Turista en tu estado: Museo $50 | IMAX $60 Paquete Museo e IMAX $90	**Servicio**	**Club Papalote**	**Super paquete**	**Paquete familiar**	**Paquete doble**	**Precios individuales**		Entrada general: $15. Niños, estudiantes y adultos mayores: $5.
		Descripción	Acceso anual ilimitado para 4 personas a: Museo, Megapantalla IMAX y domodigital.	1 persona entra a: Museo, Megapantalla IMAX y domodigital.	4 personas entran a: Museo, Megapantalla IMAX y domodigital.	1 persona entra a: Museo y Megapantalla IMAX o Museo y domodigital.	Museo.	Mega pantalla IMAX.	Domo digital.
		Precios	$2,499	$249	$849	$219	$199	$99	$99
Días y horarios de servicio	**Martes a domingo** de 10:00 a 18:00 h. **Lunes:** 10:00 a 18:00 h por temporada vacacional.	**Verificar horarios en el sitio web.** Cambian de acuerdo con el día y las actividades.							**Martes a viernes:** 9:00 a 18:00 h. **Sábados, domingos y días festivos:** 10:00 a 18:00 h. Existen diversos horarios de acuerdo con las diversas actividades que ofrece el museo. Consultar horarios en el módulo de atención al visitante.
Para mayor información	http://www.sol.org.mx/	https://papalote.org.mx/							http://www.universum.unam.mx/

Los datos presentados son estrictamente para fines informativos, comparativos, de referencia y no son definitivos.

Para mayor información sobre precios, descuentos, promociones y disponibilidad, te recomendamos acudir con el proveedor del producto o servicio.

Fuente: Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información recabada del Sistema de Información Cultural de la Secretaría de Cultura y del sitio web de los proveedores del servicio, el 8 de febrero de 2018, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Chihuahua, Chih.	Pachuca de Soto, Hgo.							Zapopan, Jal.	Monterrey, N. L.	Puebla, Pue.	
Museo del Mamut	**Museo El Rehilete**							**Museo Trompo Mágico**	**Museo La Casa de los Títeres**	**Museo Nacional de los Ferrocarriles Mexicanos**	**Museo Infantil de la Constancia Mexicana**
Divulgar, difundir, promover el conocimiento de la historia natural y su relación con el hombre, especialmente en los cuentos geológicos de la última era glacial, con el uso emblemático de la figura del mamut Columbino, especie única de Norteamérica, mediante la exhibición de restos fósiles de flora y fauna.	Promoción, difusión y divulgación de la ciencia, el arte y la tecnología, en forma novedosa, atractiva, interactiva y divertida. El público objetivo está integrado básicamente por niños y jóvenes de preescolar, primaria y secundaria. También es un espacio de recreación, convivencia y encuentro familiar.							Espacio infantil de proyecto educativo y propuesta museográfica. Promueve el gusto por el conocimiento, el arte, la ciencia y la tecnología.	Cuenta con títeres de diversas técnicas, épocas y procedencias. Su servicio de visitas guiadas incluye atención a grupos escolares, con función y taller de manipulación de títeres.	En patios, pasillos, espacios al aire libre y dentro de la antigua estación de ferrocarriles en Puebla, se exhiben todo tipo de locomotoras, coches de pasajeros, equipo de trabajo, muebles, accesorios, herramientas, documentos, fotografías, mapas y otros enseres propios del mundo ferrocarrilero.	Museo interactivo en el que pueden participar, experimentar y aprender de forma divertida, acerca de ciencia, fenómenos naturales y tecnología.
Entrada general: $15. Niños, estudiantes y adultos mayores: $5.	**Servicio**	**Museo**	**Planetario**	**Dinoparque**	**Observatorio**	**Museo/ Dinoparque**	**Museo/ Dinoparque/ Planetario**	Entrada general $20. Menores de 2 años y mayores de 60, y personas con discapacidad, entrada libre.	Entrada general de lunes a viernes: $40 (incluye museo, función y taller). Domingos: $60 adultos, $50 niños. Función de títeres dominical: adultos $80 y niños $50.	Entrada general: $14. Niños, estudiantes, maestros con credencial vigente, adultos mayores y personas con discapacidad no pagan. Domingo entrada libre.	$40 entrada general | $20 menores de 12 años, estudiantes, maestros e Inapam con credencial y personas con discapacidad | Entrada libre los martes.
	Niños (2 a 12 años), adultos mayores (Inapam) y discapacitados	$35	$35	$35	$14	$47	$76				
	Adultos	$40	$40	$35	$18	$52	$87				
Martes a domingo de 9:00 a 17:00 h.	**Martes a domingo** de 9:30 a 18:30 h. **Horario Dinoparque: Lunes a domingo** de 9:30 a 18:30 h. **Horario Observatorio:** Jueves de 19:00 a 22:00 h.							**Martes a viernes** de 9:00 a 18:00 h. **Sábados, domingos, días festivos y vacaciones** de 11:00 a 19:00 h. (excepto las de verano). **Jueves:** entrada libre.	**Lunes a viernes** de 9:00 a 13:00 y de 14:00 a 18:00 h. **Domingo:** 15:00 a 19:00 h. **Sábados cerrado**	Martes a domingo de 9:00 a 17:00 h.	Martes a domingo 10:00 a 18:00 h.

https://sic.gob.mx/ficha.php?table=museo&table_id=1288

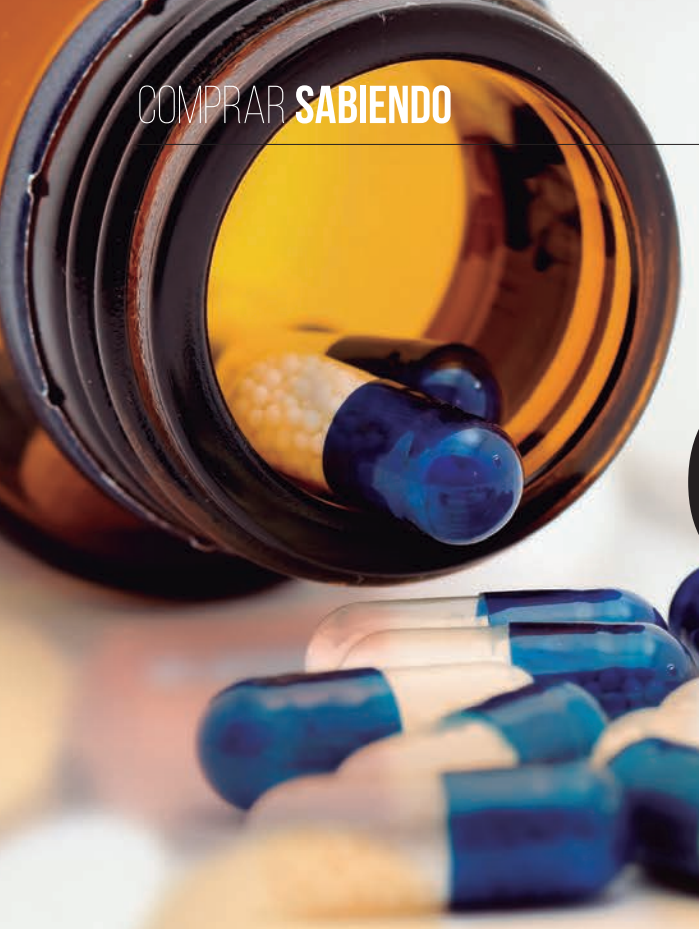
http://www.museoelrehilete.org.mx/

http://sic.gob.mx/ficha.php?table=museo&table_id=235

http://sic.gob.mx/ficha.php?table=museo&table_id=589

http://museoferrocarrilesmexicanos.gob.mx/seccion-museo

http://puebla.travel/es/museos/item/museo-infantil-de-la-constancia-mexicana



MEDICAMENTOS GENÉRICOS

ALGUNOS SE RECETAN CON MAYOR FRECUENCIA; ENLISTAMOS 27 DE ELLOS CON SUS PRECIOS MÍNIMOS Y MÁXIMOS.

Los medicamentos genéricos surgen de la necesidad de poder mejorar la salud a menor costo y con la misma efectividad que un medicamento de marca.

Son más económicos porque ya no es necesario desarrollar una nueva molécula y ensayos clínicos, sino sólo demostrar su eficacia terapéutica (bioequivalencia).

La **Secretaría de Salud** acepta que algún medicamento se ponga a la venta luego de demostrar que pasó satisfactoriamente las pruebas requeridas por la **NOM-177-SSA1-2013**, "Que establece las pruebas y procedimientos para demostrar que un medicamento es intercambiable. Requisitos a que deben sujetarse los terceros autorizados que realicen las pruebas de intercambiabilidad. Requisitos para realizar los estudios de biocomparabilidad. Requisitos a que deben sujetarse los terceros autorizados, Centros de Investigación o Instituciones Hospitalarias que realicen las pruebas de biocomparabilidad".

De acuerdo con la **Asociación Mexicana de Genéricos (Amegi)**, estos productos deben contener lo siguiente:

Los mismos (que el de patente):

- **Ingrediente activo.**
- **Tipo de administración (oral, tópica, intravenosa, etcétera).**
- **Dosificación.**
- **Concentración.**
- **Condiciones de uso o indicaciones terapéuticas.**

Desde 2011 se han liberado 15 paquetes de medicamentos genéricos con 540 registros de 39 sustancias activas asociadas al tratamiento de más de 20 clases terapéuticas distintas, con la intención de beneficiar la economía familiar y poner al alcance de la población medicinas de la misma calidad, seguridad y eficacia.

Te mostramos los precios mínimos y máximos de 27 (de 137) medicamentos genéricos recabados por el programa **Quién es Quién en los Precios (QQP)** de la **Profeco**. La información es de la semana del **19 al 23 de febrero de 2018,** por lo que al momento de esta publicación podría haber cambiado.

Producto	Presentación	Precio mínimo ($)	Precio máximo ($)
Aciclovir	25 comprimidos de 200 mg	12.85	165.60
	Caja con tubo con 5 g/crema 5%	13.90	87.19
Ácido fólico	Caja con 20 tabletas de 5 mg	7.05	30.00
Ambroxol	Caja con frasco con 120 ml de 15 mg / 5 ml	12.50	87.50
Ambroxol salbutamol	Frasco con 120 ml. Solución 0.040 g/0.150 g/100 ml	24.21	90.00
Amikacina	Caja con una ampolleta de 2 ml. Solución inyectable de 100 mg/ 2 ml	10.50	70.00
Amoxicilina, ácido clavulánico	Caja con frasco con 10 tabletas de 500 mg/ 125 mg	40.00	168.00
	Caja con frasco con 10 tabletas de 875 mg/ 125 mg	69.00	200.00
	Caja con frasco con polvo para 60 ml y medida dosificadora 125 mg-31.25 mg-5 ml	26.40	99.00
	Caja con frasco con polvo para 60 ml y medida dosificadora 250 mg-62.5 mg-5 ml	38.00	144.00
Ampicilina	Caja con 12 cápsulas de 500 mg	21.14	89.60
Betametasona	Caja con ampolleta y jeringa desechable. Suspensión inyectable de 5 mg/2 mg	28.00	95.00
Butilhioscina / Metamizol sódico	Caja con 10 grageas de 10 mg/250 m	22.50	139.00
Captopril	30 tabletas de 25 mg	14.50	99.00
Cefalexina	Caja con frasco con 20 cápsulas de 500 mg	49.00	153.00
Ceftriaxona	Caja con frasco ámpula con polvo y ampolleta con 3.5 ml de diluyente. Solución 1.0 gr	40.00	175.00
Cetirizina	Caja con 10 tabletas de 10 mg	28.49	156.00
Ciprofloxacino	12 tabletas de 500 mg	37.64	165.75
Claritromicina	Caja con 10 tabletas de 500 mg	68.00	185.00
Dexametasona	Caja con 1 ampolleta de 2 ml. Solución inyectable de 8 mg/2 ml	10.00	72.00
Dextrometorfano guaifenesina	Frasco con 120 ml. Solución adulto	20.00	89.53
Diclofenaco. Vitaminas B1, B6 Y B12	30 grageas	25.50	100.00
Enalapril	30 tabletas de 10 mg	8.98	84.00
Ibuprofeno	Caja con 10 grageas o tabletas de 400 mg	20.90	28.00
	Caja con 20 grageas o tabletas de 400 mg	25.00	59.90
	Frasco con 120 ml y vaso dosificador de 20 ml. Suspensión 2 g/100 ml	28.00	28.00
Loratadina	10 tabletas de 10 mg	25.00	36.55
Loratadina betametasona	Caja con 10 tabletas 5.0 mg/ 0.25 mg	47.90	57.00
Naproxeno sódico, paracetamol	Caja con frasco con 15 tabletas de 275 mg-300 mg	45.00	62.90
Nimesulida	10 tabletas de 100 mg	11.55	90.00
Omeprazol	14 cápsulas de 20 mg	33.00	49.00
Ranitidina	Caja con 20 grageas o tabletas de 150 mg	18.00	24.00
Salbutamol	Caja con 200 dosis de 100 mcg. Suspensión en aerosol 20 mg	24.03	55.00

Fuentes:

• Asociación Mexicana de Genéricos (Amegi). Consultado el 27 de febrero de 2018 en: www.amegi.com.mx
• Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). Revista COFEPRIS. Infografía. Consultado el 28 de febrero de 2018 en: http://revistacofepris.salud.gob.mx/canal/infografia.html
• Sitio healthy children.org. "Consejos de seguridad para el uso de los medicamentos". Consultado el 28 de febrero de 2018 en: https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/at-home/medication-safety/paginas/medication-safety-tips.aspx
• Procuraduría Federal del Consumidor. Programa Quién es Quién en los Precios (QQP).
• Ley Federal de Protección al Consumidor.
• En genérico. ¿Qué significa la bioequivalencia de un medicamento genérico? Consultado el 28 de febrero de 2018, en: http://www.engenerico.com/bioequivalencia-medicamentos-genericos/
• Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). Características que debe cumplir un medicamento para obtener el registro sanitario. Consultado el 28 de febrero de 2018, en: http://www.cofepris.gob.mx/Marco%20Juridico/otrosordenamientos/caractmedicamreg.pdf
Gutierrez, Godinez J. Los medicamentos genéricos ¿más baratos por lo mismo? (20011) 41-47. Consultado el 1 de marzo de 2018, en: http://www.elementos.buap.mx/num81/pdf/41.pdf
• Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). Revista COFEPRIS. Comunicado 016 Industria de genéricos garantiza distribución de medicamentos en todos los rincones del país. Fecha de publicación 28 de febrero de 2018. https://www.gob.mx/cofepris/prensa/industria-de-genericos-garantiza-distribucion-de-medicamentos-en-todos-los-rincones-del-pais

Fuente: Quién es Quién en los Precios (QQP). Precios de la semana del 19 al 23 de febrero de 2018, por lo que a la fecha de publicación podrían haber cambiado.

Recuerda, cuando tu médico te recete un medicamento, pregúntale si existe una versión genérica, que sería igual de segura y eficaz pero menos costosa. ◀

MELÓN

EXISTEN **DIVERSOS TIPOS DE MELÓN**: **AMARILLO** O **GOTA DE MIEL**, **CHINO** Y **HONEY DEW**. TODOS TIENEN DIFERENTE APARIENCIA PERO **COMPARTEN** ESE **DELICIOSO AROMA** QUE LOS CARACTERIZA.

Fruto de la melonera que pertenece a la familia de las cucurbitáceas, originario del sur de África. En nuestro país los estados que más producen esta fruta son Coahuila, Michoacán y Sonora; les siguen Durango, Guerrero, Colima, Oaxaca, Chihuahua, Nayarit, Sinaloa, Guerrero y Jalisco.

VARIEDADES

Cantaloupe o chino. Su piel es amarilla, fina y presenta rayas longitudinales que van desde la base del fruto hasta el pedúnculo. Su pulpa tiene un bonito color anaranjado y un aroma muy característico.

Honey dew, melón amarillo o gota de miel. Tiene cáscara bastante fina de color verde amarilla, lisa y suave. Su pulpa es verde.

Galia. Variedad originaria de Israel. Es de color verde que cambia al amarillo intenso en la madurez. Su pulpa es blanca verdosa y poco consistente, con exquisito aroma.

PROPIEDADES

Contiene **vitamina E**, que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Aporta **vitamina A**, esencial para el crecimiento de huesos, y contiene **vitamina C**, antioxidante por naturaleza.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

Elige los ejemplares **duros** y **sin** marcas. Si tienen la piel muy verde significa que los recogieron antes de tiempo. Cuando están **maduros** tienen un olor **dulce** y **delicado** muy característico.

Para saber si está maduro, **presiona suavemente** la base, si cede un poco es que está bien maduro. Los ejemplares que están pasados pueden estar pegajosos al tocarlos.

Puedes sacudir ligeramente el melón antes de comprarlo y si escuchas un chapoteo es porque está demasiado maduro y ha comenzado a deteriorarse.

Una vez abierto, **cúbrelo** con plástico adherible (porque desprende un olor muy fuerte y absorbe fácilmente el sabor de otros alimentos) y guárdalo en el **refrigerador.**

BENEFICIOS

Es buena fuente de **citrulina**, compuesto que ayuda a sanar heridas y cortes en la piel. Al ser abundante en **potasio**, es recomendable para quienes sufren de **hipertensión arterial** o afecciones de **vasos sanguíneos**.

Es **diurético**, por lo que es clave para perder líquidos retenidos.

Fuentes

- Melón, en http://bit.ly/2EXhqHz
- Melón, cucumis melo/cucurbitaceaet, en http://bit.ly/2F3cukI
- Aumenta producción de melón mexicano más de 21 mil toneladas en un año, en http://bit.ly/2nVHYBQ
- Conoce estos 5 beneficios del melón, en http://bit.ly/2G9PnEe
- El melón, una fruta jugosa y sabrosa, en http://bit.ly/2EEx6ly

10 CONSEJOS DE SALUD

DIABETES INFANTIL

Para **2030** esta enfermedad será la **séptima causa** de muerte en el mundo, de acuerdo con la **Organización Mundial de la Salud.** Te ofrecemos algunos puntos clave para prevenir y tratar este mal.

1 DIABETES TIPO 1

Es posible su tratamiento pero no su prevención. Se presenta cuando el cuerpo no produce la insulina que necesita. Es importante monitorear el nivel de azúcar en la sangre, inyectar insulina, tener una alimentación saludable y mantenerse activo.

2

DIABETES TIPO 2

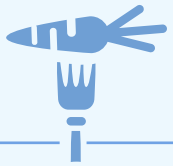
Se presenta por malos hábitos alimentarios y sedentarismo, por lo que es totalmente prevenible. Una vez que se diagnostica es ideal tener un plan de control para que el niño, niña o adolescente se mantenga sano y lleve una dieta balanceada.

3

ANTECEDENTES FAMILIARES

Pueden influir en la aparición de este padecimiento, aunque también contribuyen el bajo peso al nacer, la diabetes gestacional, alimentación poco saludable, **inactividad física** y no amamantar al bebé.

Dra. Elisa Gaona* (colaboradora invitada)



4 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Es importante que los menores tengan una alimentación **libre** de azúcares, productos chatarra y alimentos fritos o capeados, además de **realizar ejercicio**, lo cual ayuda a prevenir la aparición de esta enfermedad.

5 ASINTOMÁTICA

La diabetes tipo 2 **no presenta síntomas**, por ello es importante que a los menores con obesidad se les practiquen estudios que permitan la detección temprana; un control adecuado retrasa la presencia de complicaciones crónicas.

6 PESO SALUDABLE

Aunque son esenciales los tres alimentos del día, además de una o dos meriendas, mantener un peso ideal en los niños depende de las porciones y el tipo de alimento. Esto se consigue si evitamos darles **mantequilla**, así como **carnes**, **embutidos**, **leche** y **quesos** con mucha grasa.

7 RIESGOS

Los niños con diabetes tipo 2 pueden sufrir **daño ocular**, en **riñones** y **otros órganos**, o presentar **hígado graso**, lo cual deteriora su calidad de vida. Suprímele los jugos, lechitas de sabor y refrescos.

8 AZÚCARES

Aunque ya mencionado, hacemos hincapié en esto, pues el **exceso** de **azúcar** en la dieta de nuestros niños es ya frecuente, lo cual no es normal. Golosinas y dulces deben ser sustituidos por opciones naturales y sin tanta sacarosa.

9 EDUCACIÓN Y EJEMPLO

Los adultos damos ejemplo. Si modificamos nuestro estilo de vida, los niños aprenderán con nuestras acciones, modificando el suyo. La **obesidad** y la **diabetes infantil tipo 2** dependen del cuidado del menor por parte de los padres.

10 VIDA SEDENTARIA

El abuso de dispositivos electrónicos a temprana edad conduce a una pobre o nula actividad física en los infantes. La **Academia Americana de Pediatría** recomienda no usar pantallas en niños menores de 18 meses y que los de 2 a 5 años de edad no la vean más de una hora al día.

Bibliografía:
- PF Baron. Diabetes mellitus tipo 2 en niños y adolescentes. Med Int Mex 2010; 26 (1): 36-40
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2016
- Council on communications and media. Children, Adolescents, and the Media. Children, adolescents, and the media.
- Pediatrics 2013; 132 (5): 958-61

*Pediatra y gastropediatra

RECICLA tus VIEJOS *GADGETS*

ESE O ESOS TELÉFONOS MÓVILES VIEJOS, ESA ANTIGUA PC INSERVIBLE, LA VIDEOCASETERA O LA TV QUE SÓLO ESTORBAN CONTIENEN MATERIALES TÓXICOS PERJUDICIALES A LA SALUD Y AL MEDIO AMBIENTE. TE DECIMOS A DÓNDE LLEVARLOS A RECICLAR.

Si eres de los que guardan en la bodega aquellos aparatos que alguna vez les dieron días de gloria y hoy ya no sirven y sólo estorban, deséchalos en forma apropiada, ya que suelen ser altamente contaminantes.

Gadgets como celulares, tabletas o computadoras se les considera basura electrónica porque contienen sustancias químicas tóxicas y metales pesados como mercurio, cadmio, litio y plomo que requieren un manejo especial para juntarlos, transportarlos y aprovechar su valor o gestionar su disposición final de manera ambientalmente adecuada y controlada. Esto también aplica para los electrodomésticos, si nunca has llevado tus aparatos viejos a un centro de acopio, te damos algunas opciones para reciclarlos de forma responsable.

RECICLATRÓN

Se trata de un programa de educación ambiental que lleva a cabo el **Gobierno de la Ciudad de México** por medio de la **Secretaría del Medio Ambiente**, que de manera mensual y con el objetivo de fomentar entre la población los hábitos de separación y reciclaje, abre un espacio en que se recibe equipo de cómputo y electrónico. Cada edición del **Reciclatrón** se realiza en una sede distinta. Para conocer las próximas fechas y sedes consulta:

http://data.sedema.cdmx.gob.mx/reciclatron/

PUNTO VERDE

Es una asociación civil que promueve el correcto reciclaje de los aparatos electrónicos y eléctricos. Desde su creación en 2008, **Punto Verde** ha emprendido diversas acciones, como la elaboración de análisis de residuos, actividades de recolección de basura (Reciclón y Punto Verde) y campañas para educar a la población (Escuadrón Verde®). Además, cuentan con la app JER (Junta Entrega y Recicla), una herramienta que te ayudará a deshacerte de la basura electrónica de tu hogar u oficina, mediante un sistema de paquetería, en tres sencillos pasos. Para más información visita:

http://www.puntoverde.org.mx/

EN **2014** SE GENERARON EN NUESTRO PAÍS ALREDEDOR DE

358 MIL TONELADAS

DE ESTE TIPO DE RESIDUOS ELECTRÓNICOS; ES DECIR, 3.2 KG PER CÁPITA.

Fuente: Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático (INECC), de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat).

PROGRAMA VERDE ANATEL

La **Asociación Nacional de Telecomunicaciones** tiene una campaña nacional permanente desde 2013. Su plan de manejo fue entregado a la **Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales** (**Semarnat**) y hoy en día colabora con once empresas de telecomunicaciones de reconocido prestigio. Para conocer la lista de centros de acopio y el **Plan de Manejo** conéctate a:

http://www.anatel.org.mx/programaverde.php

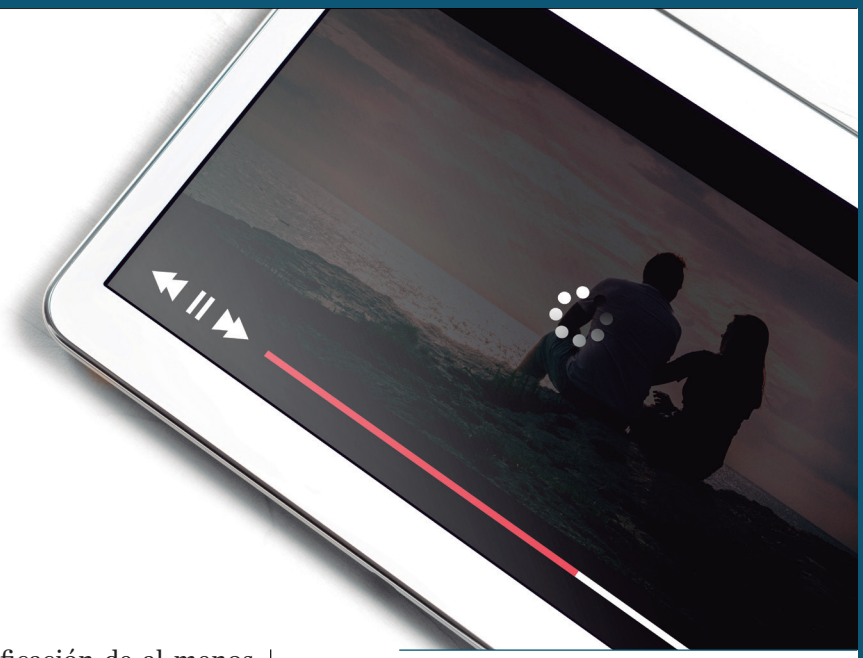
ECO POINT

Esta iniciativa ha ubicado módulos en diversos sitios públicos de la **Ciudad de México**, en los cuales puedes depositar los celulares o baterías que ya no te sirvan. Si deseas conocer el módulo más cercano visita:

http://www.recallinternacional.com/acopia_donaciones.php

TU DERECHO A LA BONIFICACIÓN Y COMPENSACIÓN

La compensación y/o bonificación son tus derechos si un proveedor incumple en un servicio de telecomunicaciones, así se encuentra establecido en la **Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión** (**LFTR**), la **Ley Federal de Protección al Consumidor** (**LFPC**), la **Norma Oficial Mexicana NOM-184-SCFI-2012** y la **Carta de Derechos Mínimos del Consumidor de Telecomunicaciones** (esta



última emitida por **Profeco** y el **Instituto Federal de Telecomunicaciones**).
Por lo tanto, si eres usuario de internet (banda ancha), telefonía móvil o fija, radiocomunicación de flotillas (*trunking* o radio), TV de paga, o bien, de algún paquete que incluya dos o más de estos servicios, y no obtienes lo que contrataste o lo recibes con fallas imputables al proveedor, tienes derecho a:

- Que te compensen la parte proporcional del precio del servicio que se dejó de recibir, ya sea por incumplimiento de los términos y condiciones, o cuando se realice algún cobro indebido respecto de lo establecido en el contrato.

- La bonificación de al menos 20% del monto sobre la falla del servicio.

- Para telefonía móvil pospago, bonificación con base en el tiempo en que se haya presentado la falla.

- Y en telefonía móvil prepago, bonificación respecto del saldo disponible al momento de la falla (esto lo puedes encontrar establecido dentro del contrato de servicio).

Si pagaste por algún dispositivo para recibir el servicio de telecomunicaciones que contrataste y éste no funciona correctamente, tienes derecho a alguna de estas opciones:

- **Restitución** (cambio) del equipo sin costo adicional.
- **Rescisión (cancelación)** del contrato sin penalización.
- **Reducción** en el costo del equipo.

SI EL PROVEEDOR NO CUMPLE, PRESENTA TU QUEJA ANTE LA PROFECO, POR MEDIO DEL SISTEMA ELECTRÓNICO DE CONCILIANET.
NO OLVIDES LEER EL CONTRATO ANTES DE FIRMARLO Y CERCIÓRATE QUE ESTÉ REGISTRADO EN PROFECO. RECUERDA QUE EL PROVEEDOR NO PUEDE:

MODIFICARLO SIN TU CONSENTIMIENTO.

EVADIR SUS RESPONSABILIDADES.

ESTABLECER TÉRMINOS INFERIORES A LOS LEGALES.

OBLIGARTE A RENUNCIAR A TUS DERECHOS (BONIFICACIÓN Y COMPENSACIÓN).

LITROS DE A LITRO

ANTE LA VARIACIÓN EN EL **PRECIO** DE LA **GASOLINA** Y LAS **DENUNCIAS** POR **DESPACHO** DE LITROS **INCOMPLETOS**, LA **PROFECO** INTENSIFICA SU PLAN DE VERIFICACIÓN DE ESTACIONES DE SERVICIO EN TODO EL PAÍS. **TE DECIMOS DE QUÉ MANERA** SE EVALÚAN LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN QUE SURTEN DE COMBUSTIBLE TU AUTO.

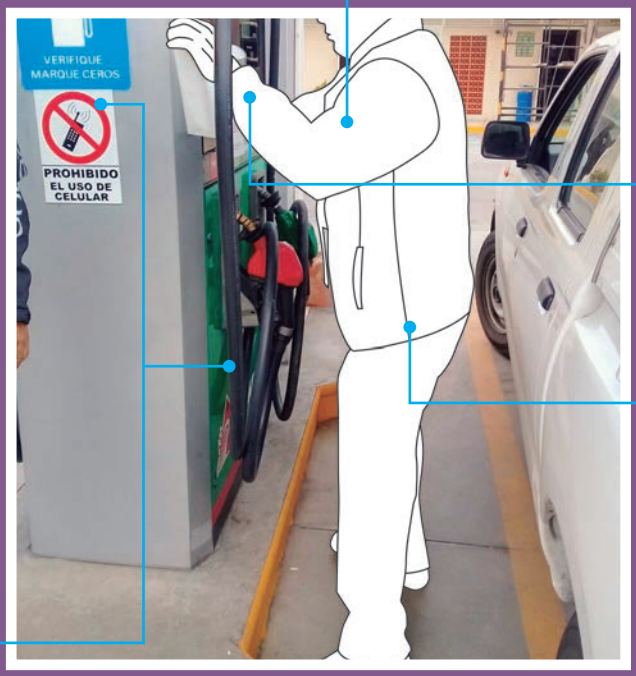
Cada año, la **Profeco** realiza verificación en estaciones de servicio que puede derivar en la inmovilización de instrumentos despachadores de combustible, por fallas eléctricas, electrónicas, mecánicas o por vender litros incompletos.
Te decimos en qué consiste el procedimiento:

EL **JEFE DE BRIGADA** ENTREGA AL ENCARGADO DE LA ESTACIÓN EL **OFICIO** QUE **ORDENA** LA **VERIFICACIÓN** Y SE PIDE QUE **DOS TESTIGOS** COMPRUEBEN EL **PROCEDIMIENTO**.

EL PERSONAL DE **VERIFICACIÓN** DE LA **PROFECO** RECIBE LA ORDEN DE VISITA DE VERIFICACIÓN. LA ESTACIÓN DE SERVICIO **DESCONOCE** LA VISITA QUE SE HARÁ, POR TANTO, EL PERSONAL DE LA GASOLINERA **NO PODRÁ**, CON **ANTELACIÓN**, **MANIPULAR** DE FORMA **ELECTRÓNICA** LAS BOMBAS DESPACHADORAS.

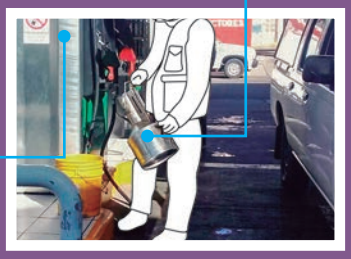
SE **REALIZA** VERIFICACIÓN **DOCUMENTAL** DE LA ESTACIÓN DE **SERVICIO**.

SE HACE **INSPECCIÓN VISUAL GENERAL** DEL DISPENSARIO (**MANGUERAS**, TUBERÍA HIDRÁUILCA INTERNA Y PISTOLA **DESPACHADORA**.



LA PROFECO TIENE UN PROGRAMA PERMANENTE DE **VERIFICACIÓN** DE SERVICIO Y ATENCIÓN A DENUNCIAS.

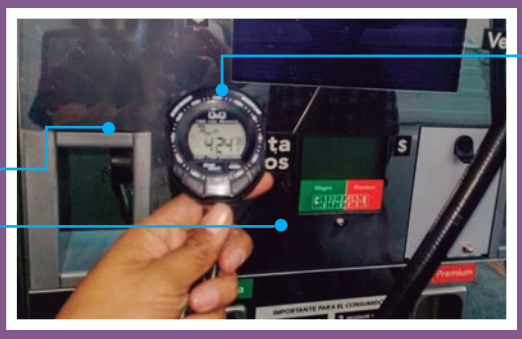
QUE SE **EXHIBAN** LOS **PRECIOS DEL DÍA** Y QUE TENGAN **HOLOGRAMAS** DE **VERIFICACIÓN VIGENTES**.



SE REALIZA UNA **PRUEBA VOLUMÉTRICA, O "JARREO"**, A FIN DE COMPROBAR QUE SE CUMPLE CON LAS NORMAS VIGENTES PARA EL DESPACHO DE **COMBUSTIBLES LÍQUIDOS**.

SE **VERIFICA** EL **MÓDULO ELECTRÓNICO DEL DISPENSARIO** (**MED**), SI ALGUIEN ALTERÓ LA CALIBRACIÓN DE LA BOMBA, ESTE APARATO LO **INDICARÁ**, PUES EN ÉL SE GUARDA EL **HISTORIAL** DE LAS **MODIFICACIONES** HECHAS AL DISPENSARIO.

POR EL **CONSTANTE** SERVICIO, LA **TEMPERATURA** Y OTROS **FACTORES**, LOS INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DEL DISPENSARIO SE **DESGASTAN**, POR ELLO LA NORMATIVA PARA **20 LITROS** ADMITE HASTA **100 MILILITROS FALTANTES** DE COMBUSTIBLE. LAS BOMBAS DESPACHADORAS QUE **REBASEN** ESTE MARGEN DE ERROR **SON SUJETAS** A **INMOVILIZACIÓN** Y SE COLOCAN **TRES SELLOS** POR CADA INSTRUMENTO DE MEDICIÓN CON ANOMALÍAS.



EXISTEN **ALREDEDOR DE 24 CAUSALES** DE INMOVILIZACIÓN. LAS **MULTAS** QUE **IMPONE** LA **PROFECO** POR ÉSTAS **PUEDEN** SER SUPERIORES A LOS **2 MILLONES** DE **PESOS**, MÁS MULTAS POR OTRAS INFRACCIONES A LA LEY.

SE **CORROBORA** QUE LOS COMPONENTES DEL DISPENSARIO **CUMPLAN** CON LAS **ESPECIFICACIONES** APROBADAS PARA **EL MODELO** Y **PROTOTIPO**.

ESTACIÓN CON ANOMALÍA

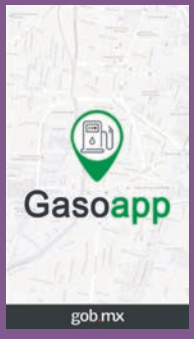
Si detectas alguna irregularidad, puedes denunciar personalmente en la delegación de **Profeco** más cercana, por escrito o por correo electrónico a: **denunciasgasolina@profeco.gob.mx**; es necesario que **especifiques** el **número de estación** de servicio, la **relación de los hechos** en los que te basas y el **nombre** y **domicilio** de la gasolinera.

SE **LEVANTA UN ACTA** DE LAS IRREGULARIDADES, HECHOS U OMISIONES ENCONTRADAS Y LA **FIRMAN** LOS **INVOLUCRADOS**. POSTERIORMENTE, SE INICIA UN **PROCESO ADMINISTRATIVO** DEL QUE PUEDE DERIVAR UNA **SANCIÓN** PARA EL **PROVEEDOR**.

CONSULTA SOBRE LAS VERIFICACIONES MÁS RECIENTES:

• En el **Reporte de Gasolinas (http://combustibles.profeco.gob.mx/qqg/)** podrás consultar la información por municipio, estado de la República, número de estación, mangueras verificadas y más.

¿QUIERES SABER EL PRECIO DE LA GASOLINA Y EL DIESEL?



• **www.cre.gob.mx/ConsultaPrecios/GasolinasyDiesel/GasolinasyDiesel.html**

• **Plataforma oficial de la Comisión Reguladora de Energía**, denominada **Gasoapp**, aplicación que puedes descargar en tu celular, mediante la que también puedes presentar una queja por diferencia en el precio.

NOTA: LA **PROFECO** NO **TIENE INJERENCIA** EN LOS PRECIOS DE LA GASOLINA Y EL DIÉSEL DEBIDO A LA **LIBERALIZACIÓN** QUE SE PUSO EN MARCHA A PARTIR DEL **30 DE NOVIEMBRE DE 2017**.

MARCO NORMATIVO AL QUE SE APEGA LA REVISIÓN DE UNA ESTACIÓN DE SERVICIO:

- **Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC)**.
- **Ley Federal sobre Metrología y Normalización (LFMN)**.
- **Ley Federal de Procedimiento Administrativo (LFPA)**.
- **Lista de instrumentos** de medición, cuya verificación inicial, periódica o extraordinaria es obligatoria, así como las normas para efectuarla:

-**Ley de Hidrocarburos**.

-**NOM-016-CRE-2016**, Especificaciones de calidad de los petrolíferos, para efectos del cumplimiento del parámetro aditivo detergente dispersante en gasolinas.

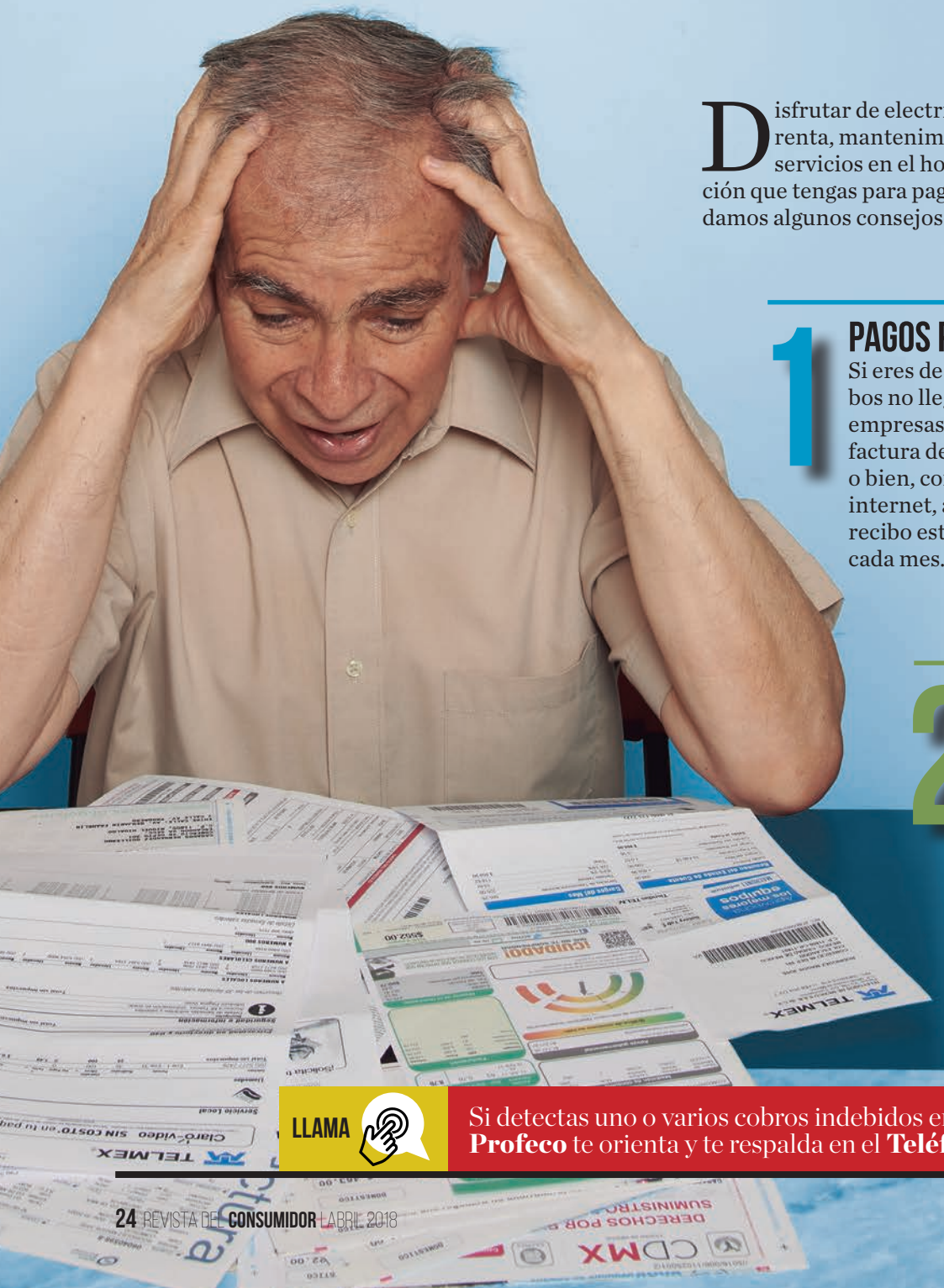
-**NOM-005-SCFI-2011**, Instrumentos de medición. Sistema para medición y despacho de gasolina y otros combustibles líquidos. Especificaciones, métodos de prueba y de verificación.

-**NOM-185-SCFI-2012**, Programas informáticos y sistemas electrónicos que controlan el funcionamiento de los sistemas para medición y despacho de gasolina y otros combustibles líquidos. Especificaciones, métodos de prueba y de verificación.

LLAMA

También puedes denunciar por medio de una llamada anónima al **55 68 87 22** para el área metropolitana y al **01 800 468 8722** para el interior de la República, o bien, por medio de nuestras redes sociales: **Twitter@Profeco**, **Facebook: ProfecoOficial** y **RevistaConsumidorProfecoOficial**, para atender consultas.

PAGO DE SERVICIOS DEL HOGAR



Disfrutar de electricidad, gas, agua, teléfono, renta, mantenimiento, predial y algunos otros servicios en el hogar depende de la organización que tengas para pagarlos a tiempo. Para ello te damos algunos consejos que debes tener en cuenta.

1 PAGOS PUNTUALES

Si eres de los que batalla porque los recibos no llegan al domicilio, verifica cuáles empresas te dan la opción de enviar la factura de pago por correo electrónico, o bien, contrata el servicio de banca por internet, así evitarás el uso de papel y tu recibo estará pagado automáticamente cada mes.

2 FECHA DE PAGO

Todos los pagos de servicios tienen una fecha límite, tenla presente para saber en qué semana del mes deben llegar por correspondencia, pero si alguno no llegó, anticipa tu visita a la oficina correspondiente para evitar la suspensión.

LLAMA

Si detectas uno o varios cobros indebidos en algún servicio, recuerda que **Profeco** te orienta y te respalda en el **Teléfono del Consumidor**:

3 ORGANIZA TUS RECIBOS

Junta los recibos por pagar, eso te ayudará a identificar cuánto y cuándo debes cumplir en tiempo con cada uno. Evita recargos que repercutirán en mayor desembolso económico.

4 PROGRAMA PAGOS

Si pagas renta, colegiatura o alguna cuenta de cantidad considerable, te recomendamos cubrir en la primera quincena los pagos de servicios y en la segunda solventa ese pago fuerte, así garantizas liquidez cada mes para realizarlo.

5 SUMA PARA RESTAR

Haz un balance de tus gastos cada mes y compáralos con el ingreso familiar, así detectarás en dónde estás pagando de más y tomarás las medidas necesarias para que cubras sin problema otras necesidades básicas.

6 CONSUMO RESPONSABLE

Platica con los tuyos para hacer uso responsable y moderado de los servicios, verán cómo eso repercute positivamente en el saldo de las cuentas por pagar e incluso en el medio ambiente.

7 ACCIONES DE PESO

Instala focos ahorradores, elige electrodomésticos de bajo consumo y úsalos de acuerdo con el instructivo; revisa y da mantenimiento de manera periódica a las instalaciones de gas, electricidad y plomería.

8 NECESIDADES VERDADERAS

Evita malgastar tu dinero en servicios que no cubren tus necesidades reales, que sólo elevan el gasto familiar y que, a la larga, no te permiten ahorrar para imprevistos.

5568 8722 para la Ciudad de México y área metropolitana, y **01 800 468 8722**, para el interior del país, o en sus redes sociales: **fb/ProfecoOficial** y **fb/RevistaConsumidorProfecoOficial** y **@Profeco**.

EN ESTA OCASIÓN PONEMOS EN TU MESA DOS RECETAS PARA CUARESMA QUE HARÁN QUE TE CHUPES LOS DEDOS

TORTITAS VEGETARIANAS CON SALSA DE YOGUR (6 raciones = 18 tortitas)

INGREDIENTES

- 3 tazas de arroz cocido (180 g en crudo); puedes utilizar algún sobrante de arroz del día anterior
- 1 taza de pan molido (120 g)
- ½ taza de harina (70 g)
- ½ taza de avena cruda molida (60 g)
- 1 taza de lentejas (180 g)
- 1 calabacita italiana grande (210 g), finamente rallada
- 1 pepino (200 g), rebanado
- 1 jitomate (135 g), cortado en gajos
- 1 zanahoria grande (120 g), finamente rallada
- 1 pimiento amarillo (100 g), cortado en rajas
- 6 hojas de lechuga (90 g), desinfectadas y troceadas
- ¼ pza. de cebolla (60 g), finamente picada
- 2 limones (60 g)
- 2 dientes de ajo (4 g), finamente picados
- 1 taza de yogur natural semidescremado (240 ml)
- 1 ½ tazas de queso manchego rallado (180 g)

> 2 huevos (110 g)
> 1 pizca de comino molido
> Aceite para barnizar (60 ml)
> Sal y pimienta al gusto

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

KCAL	PROTEÍNAS	GRASA	COLESTEROL	FIBRA DIETÉTICA
654	29 G	24 G	119 MG	6 G

PREPARACIÓN

1. Cuece las lentejas, escúrrelas y muélelas en un procesador junto con el arroz cocido.
2. Vierte la pasta resultante en un bol y añade la cebolla, el ajo, la avena, el pan molido, el queso y los vegetales rallados (zanahoria y calabacita). Sazona con sal, pimienta y orégano al gusto. Al final, agrega los huevos batidos.
3. Mezcla todo perfectamente y luego divide la pasta en 18 porciones iguales. Forma tortitas a manera de hamburguesas pequeñas y enharínalas.
4. Prepara una charola para hornear con papel aluminio, engrasándola con una brocha. Acomoda las tortitas y barnízalas por arriba con la misma brocha aceitada. Hornea a 180 °C durante 20 minutos. Pasado este tiempo, voltéalas y hornéalas otros 20 minutos o hasta que las tortitas se vean ligeramente doradas.
5. Sírvelas bañadas con el yogur condimentado con sal, pimienta y una pizca de comino.
6. Acompaña las tortitas con la ensalada de lechuga, jitomate, pimiento y pepino, aderezada con limón y sal.

FOTOGRAFÍA: JOSÉ RODRIGUEZ | CHEF: ALEJANDRO CASTRO ROMERO

TOSTADAS DE CAMARÓN A LA VINAGRETA (6 raciones)

INGREDIENTES

- 18 tostadas horneadas (325 g)
- 500 g de camarón pacotilla limpio (puede sustituirse con surimi sabor camarón)
- 1 taza de frijoles refritos (240 g)
- ¼ pza. de coliflor (250 g), cortada en ramitos muy pequeños
- ½ pza. de col chica (210 g), finamente rebanada (puede sustituirse por lechuga)
- 1 aguacate (200 g)
- 1 calabaza grande (200 g), cortada en julianas pequeñas
- 12 zanahorias chiquitas (baby) rebanadas o 2 zanahorias convencionales delgadas, (150 g) en rebanadas finas
- ½ pza. de cebolla morada (120 g), finamente fileteada
- El jugo de 2 limones (60 g)
- 2 chiles jalapeños frescos (40 g) sin semillas, desvenados y en rajitas
- 3 dientes de ajo (6 g), finamente picados
- Orégano al gusto
- Hojas de laurel
- ¼ de taza de vinagre (120 ml) o al gusto
- ½ taza de aceite de oliva (120 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Marina los camarones limpios en el jugo de limón y sal-pimienta. Refrigéralos durante media hora.
2. En una sartén, pon a calentar el aceite de oliva. Acitrona la cebolla y los dientes de ajo.
3. Incorpora la zanahoria, luego la coliflor y al final las tiritas de calabaza y los chiles jalapeños.
4. Agrega el vinagre y las especias.
5. Sazona con sal, pimienta y agua al gusto, con el fin de que los vegetales se suavicen ligeramente.
6. Una vez que las verduras estén listas, incorpora los camarones y déjalos unos cuantos minutos. Verifica la sazón y deja enfriar a temperatura ambiente.
7. Al momento de servir, unta las tostadas con un poco de frijoles refritos, añade un puño de col y coloca al final el escabeche con camarones a temperatura ambiente.
8. Adorna con las rebanadas de aguacate ¡y listo!

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

KCAL.	PROTEÍNAS	GRASA	COLESTEROL	FIBRA DIETÉTICA
578	29 G	28 G	123 MG	11 G

NUTRIÓLOGA: **MARÍA ROSA OCHOA**

LECHE EN POLVO Y PRODUCTOS LÁCTEOS COMBINADOS EN POLVO

ANALIZAMOS 23 PRODUCTOS; ENTÉRATE DE LO QUE ENCONTRAMOS.

La leche es un alimento nutritivo, contiene grasa, proteínas, lactosa y agua. Las proteínas de la leche son muy completas, debido a que contienen los diez aminoácidos esenciales. Por su proceso, se comercializa en forma líquida o en polvo (deshidratada).

Sin embargo, hoy en día no sólo leche en polvo encontramos en el mercado, sino también una variedad de otros productos lácteos, cuyas principales diferencias radican en los contenidos de proteína y en el tipo de grasa que deben tener, de acuerdo con las denominaciones reguladas por norma. Así, tenemos lo siguiente:

Producto	Contenido de proteína	Contenido de caseína	Tipo de grasa
NOM-155-SCFI-2012, Leche. Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.			
Leche en polvo	34% (expresada como sólidos lácteos no grasos (m/m))* mínimo.	27% (expresada como sólidos lácteos no grasos (m/m))* mínimo.	Grasa de leche.
NOM-190-SCFI-2012, Mezcla de leche con grasa vegetal. Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.			
Mezcla de leche con grasa vegetal en polvo	34% (expresada como sólidos lácteos no grasos (m/m))* mínimo.	27% (expresada como sólidos lácteos no grasos (m/m))* mínimo.	Grasa vegetal.
NOM-183-SCFI-2012, Producto lácteo y producto lácteo combinado. Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.			
Producto lácteo en polvo	22% mínimo.	17.6% mínimo.	Lo declarado en etiqueta.
Productos lácteos combinados en polvo	15% mínimo.	12% mínimo.	Lo declarado en etiqueta.

Nota:
*Para expresar el contenido porcentual de proteína de la leche en relación con los sólidos no grasos se divide el porcentaje de proteína entre el porcentaje de sólidos no grasos** y el resultado se multiplica por 100.
**Los sólidos lácteos no grasos son los sólidos totales menos la grasa.

LAS **PROTEÍNAS DE LA LECHE** SON MUY COMPLETAS, YA QUE CONTIENEN LOS **DIEZ AMINOÁCIDOS** ESENCIALES.

Especificaciones

Producto	Definición
Leche en polvo	Es el producto obtenido de la secreción de las glándulas mamarias de las vacas, sin calostro, el cual debe ser sometido a tratamientos térmicos u otros procesos que garanticen su inocuidad, y que ha sido sometido a deshidratación.
Mezcla de leche con grasa vegetal en polvo	Es el producto elaborado a partir de la leche, a la cual se le sustituye la mayor parte de la grasa butírica por grasa vegetal comestible, en las cantidades necesarias para ajustar el producto a las especificaciones de composición y sensoriales propias de su denominación, y que ha sido sometida a un proceso de deshidratación.
Producto lácteo en polvo	Es el producto elaborado a partir de ingredientes propios de la leche, tales como caseína, grasa, suero de leche, agua para uso y consumo humano, con un mínimo de 22% de proteína de la leche y, de ésta, el 80% de caseína puede contener grasas de origen vegetal.
Productos lácteos combinados en polvo	Es el producto elaborado a partir de sólidos lácteos y otros ingredientes, el cual debe contener como mínimo 15% de proteína propia de la leche y, de ésta, el 80% de caseína puede contener grasas de origen vegetal.

El estudio

Se evaluaron **23 productos** correspondientes a **7 leches en polvo, 13 productos lácteos combinados, 1 mezcla de leche con grasa vegetal y 2 productos que se denominan alimento para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal.** Los productos fueron adquiridos en diversos puntos de venta en la Ciudad de México, constatando que estuvieran dentro de su fecha de caducidad y no presentaran ninguna alteración.

En cada producto se verificó:

a) Humedad: Las normas establecen que los productos deshidratados deben contener una humedad no mayor a 4% para permitir su conservación. De rebasarse este porcentaje se puede generar un proceso oxidativo de la lecitina de la grasa y ocasionar un sabor desagradable.

b) Proteína: Por ser un parámetro nutrimental importante, se comprobó que cumplieran con los mínimos que establecen las normas y se cuantificó el contenido de caseína, comprobando lo solicitado por la normatividad, además de verificar la relación caseína-proteína, que debe ser de por lo menos 80% (m/m).

c) Que la información presentada en la etiqueta incluyera denominación, clasificación, marca, nombre, domicilio del fabricante, fecha de caducidad, contenido neto, lista de ingredientes, información nutrimental y etiquetado frontal nutrimental. Se confirmó que la información fuera veraz, conforme a lo establecido en la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.

d) Grasa y tipo de grasa: Se probó que cumplieran sus declaratorias y lo establecido para sus denominaciones.

Ficha técnica

Periodo de estudio:
23 de noviembre de 2017 al 15 de febrero de 2018.

Periodo de muestreo:
23 al 27 de noviembre de 2017.

Marcas / modelos analizados:	Pruebas realizadas:
23	**2,930**

Normatividad

Las normas que como referencia se emplearon en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.

NOM-155-SCFI-2012, Leche. Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

NOM-183-SCFI-2012, Producto lácteo y producto lácteo combinado. Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

NOM-243-SSA1-2010, Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

NOM-190-SCFI-2012, Mezcla de leche con grasa vegetal. Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

e) Calidad sanitaria: Se revisó que los productos no presentaran microorganismos patógenos o indicadores de mal manejo sanitario (coliformes totales), todo apegado a lo exigido por la NOM-243-SSA1-2010, Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

f) Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad de cada marca, los resultados incluyen el **precio promedio por 100 g de producto,** utilizando el costo pagado al adquirir las muestras.

EVALUACIÓN

(E) Excelente = 100 | (MB) Muy Bueno = 90 a 99 | (B) Bueno = 80 a 89 | (S) Suficiente = 60 a 79 | (D) Deficiente = menos de 60

Leche entera en polvo

Marca	alpura Clásica	Nestlé NIDO
Denominación País de origen Presentación	Leche entera en polvo adicionada con vitamina A y D / México / **500 g**	Leche entera en polvo adicionada de hierro, zinc, y vitaminas A, C y D / México / **520 g**
Información al consumidor	Completa	Completa
Contiene micronutrientes	Vitaminas: A, D, B2, B12, B5 y ácido fólico. Minerales: potasio, calcio, fósforo, sodio, magnesio y zinc.	Vitaminas: A, C y D Minerales: calcio, sodio, hierro, y zinc.
Grasa % (+-0.2%)*	27.8	28.9
Proteína % (+-0.7%)*	24.9	25.1
Proteína % expresado en solidos lácteos no grasos (m/m)	35.5**	36.8**
Tipo de grasa	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Grasa saturada %	17.2	17.1
Carbohidratos g/100 g	39.5	37.3
Contenido energético kcal/100 g	508	509
Calcio mg/100 g	885	856

Leche parcialmente descremada en polvo

Marca	alpura Semi	Nestlé NIDO FortiGrow
Denominación País de origen Presentación	Leche semidescremada en polvo con vitaminas A y D / México / **500 g**	Leche semidescremada en polvo adicionada de hierro, zinc, vitamina A, C y D / México / **800 g**
Información al consumidor	Completa	Completa
Contiene micronutrientes	Vitaminas: A, D, B2, B12, B5 y ácido fólico. Minerales: potasio, calcio, fósforo, sodio, magnesio y zinc.	Vitaminas: A, C y D Minerales: calcio, sodio, hierro, y zinc.
Grasa % (+-0.2%)*	13.6	18.4
Proteína % (+-0.7%)*	29.7	27.0
Proteína % expresado en solidos lácteos no grasos (m/m)	35.3**	34.2**
Tipo de grasa	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Grasa saturada %	8.5	11.1
Carbohidratos g/100 g	47.5	45.6
Contenido energético kcal/100 g	431	456
Calcio mg/100 g	1032	822

* Tolerancia del método.
** Para expresar el contenido porcentual de proteína de la leche en relación con los sólidos no grasos se divide el porcentaje de proteína entre el porcentaje de sólidos no grasos y el resultado se multiplica por 100.
*** Los sólidos lácteos no grasos son los sólidos totales menos la grasa.

Leche parcialmente descremada en polvo con sabor

Marca	Liconsa
Denominación País de origen Presentación	Leche parcialmente descremada en polvo sabor fresa, fortificada con hierro, zinc, ácido fólico y vitaminas / México / **240 g**
Información al consumidor	Completa
Contiene micronutrientes	Vitaminas: A, C, D, B2, B12 y ácido fólico. Minerales: calcio, sodio, hierro, y zinc.
Grasa % (+-0.2%)*	20.4
Proteína % (+-0.7%)*	23.6
Proteína % expresado en solidos lácteos no grasos (m/m)	34.9**
Tipo de grasa	Característico grasa butírica
Grasa saturada %	13.8
Carbohidratos g/100 g	47.4
Contenido energético kcal/100 g	468
Calcio mg/100 g	952

Leche deslactosada en polvo

Marca	alpura Deslactosada	Frania
Denominación País de origen Presentación	Leche parcialmente descremada deslactosada, en polvo adicionada con vitaminas A y D / México / **480 g**	Leche descremada deslactosada en polvo / México / **480 g**
Información al consumidor	Completa	Tuvo producto que no cumple con el contenido neto declarado. No presenta toda la información que debe contener el etiquetado.
Contiene micronutrientes	Vitaminas: A, D, B2, B12, B5 y ácido fólico. Minerales: potasio, calcio, fósforo, sodio, magnesio y zinc	Vitaminas: A y D
Grasa % (+-0.2%)*	17.8	1.1
Proteína % (+-0.7%)*	27.7	32.6
Proteína % expresado en solidos lácteos no grasos (m/m)	34.9**	34.7**
Tipo de grasa	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Grasa saturada %	10.8	0.7
Carbohidratos g/100 g	45.1	57.6
Contenido energético kcal/100 g	452	371
Calcio mg/100 g	973	929

DEBIDO A LA VARIEDAD DE PRODUCTOS EN EL MERCADO, ES IMPORTANTE **LEER LAS ETIQUETAS**

Aplica a leche en polvo, producto lácteo en polvo, producto lácteo combinado en polvo y mezcla de leche con grasa vegetal.

Parámetro evaluado		Puntaje
Información al consumidor		5
Leyendas obligatorias		1
Contenido neto		10
Humedad		4
Proteína		15
Caseína		15
Relación caseína/ proteína		5
Grasa		5
Tipo de grasa		10
Calidad sanitaria	**E. coli**	10
	Salmonella	10
	Coliformes totales	10
Total		100

No aplica ponderación a los productos denominados alimento para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal, ya que no se cuenta con norma de referencia.

EVALUACIÓN

(E) Excelente = 100 | (MB) Muy Bueno = 90 a 99 | (B) Bueno = 80 a 89 | (S) Suficiente = 60 a 79 | (D) Deficiente = menos de 60

Producto lácteo combinado con grasa vegetal en polvo

Marca	alpura KiDS	Arla ABC Kids	Nestlé Nutri Rindes	Nutri Leche	Nestlé Svelty TOTAL MOVE
Denominación País de origen Presentación	Producto lácteo combinado con grasa vegetal en polvo adicionado con vitaminas (A y D entre otras) y minerales / México / 500 g	Producto lácteo combinado con grasa vegetal en polvo adicionado con vitaminas, minerales y prebióticos / Dinamarca / **800 g**	Producto lácteo combinado con grasa vegetal en polvo sabor lácteo, adicionado de vitamina A, D, B1 y B5, ácido fólico, hierro, calcio y Zinc / México / **460 g**	Producto lácteo combinado con grasa vegetal en polvo adicionado de vitaminas A, D, B1, B5 y hierro / México / **120 g**	Producto lácteo combinado en polvo bajo en grasa adicionado de vitamina (entre ellas A, D y C) y minerales / México / **360 g**
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Contiene micronutrientes	Vitaminas: A, D, C, B1, B2, B5, B6, B12, K1, E, niacina, biotina y ácido fólico. Minerales: potasio, calcio, fósforo, sodio, hierro, zinc y yodo.	Vitaminas: A, D, E, K, C, B1, B2, B5, B6, B12, colina, niacina, biotina y ácido fólico. Minerales: calcio, fósforo, potasio, sodio, magnesio, hierro, zinc, cobre, yodo, manganeso y selenio.	Vitaminas: A, D, C, B1, B2, B5, B12 y ácido fólico. Minerales: calcio, fósforo, sodio, hierro y zinc.	Vitaminas: A, D, B1, B2 y B5. Minerales: calcio, sodio y hierro.	Vitaminas: A, D y C. Minerales: calcio, sodio, hierro y zinc.
Grasa % (+-0.1%)*	23.2	20.9	20.6	22.8	12.0
Proteína % (+-0.5%)*	19.6	18.4	15.1	15.0	20.3
Tipo de grasa	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Característico grasa butírica
Grasa saturada %	10.8	9.1	6.0	11.8	7.3
Carbohidratos g/100 g	50.1	54.2	58.1	54.9	57.6
Contenido energético kcal/100 g	487	479	478	485	419
Contenido calcio mg/100 g	657	836	809	554	1984

* Tolerancia del método.

Nestlé Carnation Clavel	Aurrera	GOLDEN HILLS	Frania Nutri+
Producto lácteo combinado con grasa vegetal en polvo sabor lácteo, adicionado de vitamina A, D, C, B1 y B5, ácido fólico, hierro, Calcio y Zinc / México / **460 g**	Producto lácteo combinado con grasa vegetal en polvo adicionado de vitaminas A y D / México / **120 g**	Producto lácteo combinado con grasa vegetal en polvo / México / **120 g**	Producto lácteo combinado / No indica / **240 g**
Completa	En su declaración de ingredientes señala tener hierro y vitaminas del complejo B que no adiciona como ingrediente.	Completa	No presenta etiquetado frontal nutrimental, ni país de origen. No indica contenido de leche.
Vitaminas: A, D, C, B1, B2, B5, B12 y ácido fólico. Minerales: calcio, fósforo, sodio, hierro y zinc.	Vitaminas: A y D. Minerales: calcio y sodio.	Vitaminas: A y D. Minerales: calcio y sodio.	Vitaminas: A, D, B1, B2 y B5. Minerales: calcio, sodio y hierro.
22.2	17.7	17.2	22.6
14.5	12.3	11.9	13.9
Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
6.3	8.3	8.1	12.5
56.6	63.3	64.5	56.4
484	462	460	484
860	373	520	560

En la **página 39** encontrarás la información de los productos evaluados como **suficiente** y **deficiente.**

ANTES DE COMPRAR EL PRODUCTO ASEGÚRATE QUE EL EMPAQUE NO ESTÉ **ABIERTO** O **DAÑADO.**

Recomendaciones

- **Antes de comprar** el producto asegúrate que el empaque no esté abierto o dañado y que esté dentro de la fecha de caducidad.
- **Revisa la etiqueta,** recuerda que la diferencia principal con la leche y los productos lácteos es que estos últimos tienen menor cantidad de proteínas. Para su correcta identificación, deben indicar su denominación en el envase y no pueden denominarse leche ni sugerir que lo son.
- Debido a la variedad de productos en el mercado, es importante **leer las etiquetas** para informarte sobre los contenidos nutrimentales e ingredientes para que elijas mejor.
- **Las leches y productos lácteos combinados en polvo** son muy estables, pero se deben apartar de la humedad, el oxígeno, luz y calor, porque pueden entrar en proceso de oxidación de grasa que ocasionaría enranciamiento.

EVALUACIÓN

(E) Excelente = 100 | (MB) Muy Bueno = 90 a 99 | (B) Bueno = 80 a 89 | (S) Suficiente = 60 a 79 | (D) Deficiente = menos de 60

Producto lácteo combinado con grasa butírica deslactosado

Marca	Nestlé Svelty TOTAL DIGEST	Nestlé Svelty TOTAL MOVE
Denominación País de origen Presentación	Producto lácteo combinado deslactosado en polvo bajo en grasa, adicionado de vitaminas, entre ellas (A y D), minerales y fibra dietética soluble / México / **360 g**	Producto lácteo combinado deslactosado en polvo adicionado de vitamina A, D y C y minerales / México / **360 g**
Información al consumidor	Completa	Completa
Contiene micronutrientes	Vitaminas: A, D y C. Minerales: calcio, sodio, hierro y zinc.	Vitaminas: A, D y C. Minerales: calcio, sodio, hierro y zinc.
Grasa % (+-0.1%)*	10.2	13.3
Proteína % (+-0.5%)*	15.4	20.7
Tipo de grasa	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Grasa saturada %	6.0	7.7
Carbohidratos g/100 g	65.3	57.3
Contenido energético kcal/100 g	415	432
Contenido calcio mg/100 g	1,780	1,165

* Tolerancia del método.

Producto lácteo combinado con grasa vegetal deslactosado

Marca	Nestlé NIDO Forti Grow
Denominación País de origen Presentación	Producto lácteo combinado con grasa vegetal en polvo deslactosado, adicionado con minerales y (vitaminas A y D) / México / **800 g**
Información al consumidor	Completa
Contiene micronutrientes	Vitaminas: A, D, C, B1, B5, B6, E, niacina y ácido folico. Minerales: calcio, sodio, hierro y zinc.
Grasa % (+-0.1%)*	16.9
Proteína % (+-0.5%)*	17.8
Tipo de grasa	Presenta grasa vegetal
Grasa saturada %	6.2
Carbohidratos g/100 g	57.9
Contenido energético kcal/100 g	455
Contenido calcio mg/100 g	1,076

Producto lácteo combinado con grasa butírica sabor vainilla

Marca	Lactum Kinder
Denominación País de origen Presentación	Producto lácteo combinado deshidratado en polvo adicionado con vitaminas (entre ellas A y D), DHA y prebióticos / México / **600 g**
Información al consumidor	Completa
Contiene micronutrientes	Vitaminas: A, D, E, K, C, B1, B2, B5, B6, B12, biotina, inositol y ácido fólico. Minerales: calcio, potasio, fósforo, sodio, magnesio, hierro, zinc, cobre, yodo, manganeso y selenio.
Grasa % (+-0.1%)*	9.9
Proteína % (+-0.5%)*	14.7
Tipo de grasa	Característico grasa butírica
Grasa saturada %	6.2
Carbohidratos g/100 g	68.4
Contenido energético kcal/100 g	422
Contenido calcio mg/100 g	708

Mezcla de leche con grasa vegetal en polvo

Marca	Forti Leche
Denominación País de origen Presentación	Mezcla de leche con grasa vegetal en polvo adicionada con vitamina A y D / México / **500 g**
Información al consumidor	Completa
Contiene micronutrientes	Vitaminas: A, D, B2, B12, B5 y ácido fólico. Minerales: potasio, calcio, fósforo, sodio, magnesio y zinc.
Grasa % (+-0.2%)*	26.4
Proteína % (+-0.7%)*	25.4
"Proteína % expresado en solidos lácteos no grasos (m/m)"	35.4**
Tipo de grasa	Presenta grasa vegetal
Grasa saturada %	12.9
Carbohidratos g/100 g	40.4
Contenido energético kcal/100 g	500
Contenido calcio mg/100 g	946

* Tolerancia del método.
** Para expresar el contenido porcentual de proteína de la leche en relación con los sólidos no grasos se divide el porcentaje de proteína entre el porcentaje de sólidos no grasos*** y el resultado se multiplica por 100.
*** Los sólidos lácteos no grasos son los sólidos totales menos la grasa.

LA **DIFERENCIA PRINCIPAL** CON LA **LECHE** Y LOS **PRODUCTOS LÁCTEOS** ES QUE LOS ÚLTIMOS TIENEN **MENOR CANTIDAD DE PROTEÍNAS.**

Alimento en polvo para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal

Marca	Nestlé Nutri Rindes	Nestlé Carnation Clavel
Denominación País de origen Presentación	Alimento en polvo deslactosado para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal, adicionado de vitaminas (entre ellas A, D y C) y minerales / México / **460 g**	Alimento en polvo deslactosado para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal, adicionado de vitaminas (entre ellas A, D y C) y minerales / México / **460 g**
Información al consumidor	Completa	Completa
Contiene micronutrientes	Vitaminas: A, D, C, B1, B2, B5, B12 y ácido fólico. Minerales: calcio, fósforo, sodio, hierro y zinc.	Vitaminas: A, D, C, B1, B2, B5, B12 y ácido fólico. Minerales: calcio, fósforo, sodio, hierro y zinc.
Grasa % (+-0.1%)*	21.8	21.1
Proteína % (+-0.5%)*	14.4	14.7
Tipo de grasa	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
Grasa saturada %	7.0	7.1
Carbohidratos g/100 g	57.6	57.6
Contenido energético kcal/100 g	484	479
Contenido calcio mg/100 g	577	557

* Tolerancia del método.

Conclusiones

No obstante las calificaciones, **todas cumplen** las especificaciones sanitarias de la **NOM-243-SSA1-2010.**

Encontramos dos productos deslactosados de las marcas **Nestlé Nutri Rindes** y **Nestlé Carnation Clavel** que se ostentan como "Alimento en polvo deslactosado para preparar bebida a base de leche y grasa vegetal"; sin embargo, por su denominación quedan fuera del alcance de la **NOM-183-SCFI-2012** y es conveniente informarte que contienen menos de **15% de proteína** (ver tablas).

LA LECHE EN POLVO MARCA **FRANIA** TUVO PRODUCTO QUE **NO CUMPLE** CON EL **CONTENIDO NETO DECLARADO** EN LA ETIQUETA Y NO PRESENTA TODA LA INFORMACIÓN QUE DEBE CONTENER EL ETIQUETADO.

Producto lácteo combinado con grasa vegetal marca **GOLDEN HILLS,** no cumple con el mínimo de proteína ni de caseína que establece la norma.

Respecto de los productos en falla te informamos que la marca **Frania+,** Producto lácteo combinado con grasa vegetal, **no cumple con el mínimo de proteína,** de caseína, ni con la relación caseína-proteína de 80% que establece la norma y no presenta toda la información que debe contener el etiquetado.

Producto lácteo combinado con grasa vegetal marca **Aurrera,** no cumple con el mínimo de proteína ni de caseína que establece la norma y en su declaración de ingredientes señala tener hierro y vitaminas del complejo B, que no adiciona como ingredientes.

PANTALLAS

¿CUÁL ES LA MEJOR OPCIÓN?

En 93% de los hogares mexicanos tienen al menos un televisor y 73% cuenta con uno digital. Si estás en busca de una pantalla, te decimos lo que debes tener en cuenta y los precios que ofrece el mercado.

Es el medio de entretenimiento favorito del mexicano y si para este mundial de futbol piensas adquirir una pantalla, te presentamos un comparativo de **16 modelos,** con pantallas de **32** a **75 pulgadas,** a fin de darte una idea de cuánto cuestan.

Brújula de compra

32"

Samsung — $5,030 — Precio +bajo
UN 32J4000AF • Pantalla LED

$1,878 — Diferencia de precios

Sony Bravia — $6,909 — Precio + alto
KDL-32W600D • Pantalla LED Smart TV

40"

Panasonic Viera — $9,034 — Precio + bajo
TC-40DS600X • Pantalla LED Smart TV

$4,388 — Diferencia de precios

Samsung — $13,422 — Precio + alto
UN 40KU6000F • LED Smart TV

43"

LG — $9,055 — Precio + bajo
43 LJ 5500 • LED Smart TV

$2,747 — Diferencia de precios

Sharp Aquos — $11,802 — Precio + alto
LC-43P7000U • LED Smart TV

49"

LG — $11,055 — Precio + bajo
49 LJ 5500 • LED Smart TV

$8,298 — Diferencia de precios

Samsung — $19,353 — Precio + alto
UN 49MU6500F• LED Curva Smart TV

Recomendaciones de compra

Lee el manual de operación y mantenimiento antes de utilizar la pantalla.

Compra en el mercado formal para obtener respaldo del establecimiento y cerciórate que incluya la garantía del proveedor.

50"

LG
50 LH 5730 • LED Smart TV
$10,672
Precio + bajo

$5,832
Diferencia de precios

Sony Bravia
KDL-50W800C • LED 3D Smart TV
$16,504
Precio + alto

55"

Samsung
UN 55J5500AF • LED Smart TV
14,681
Precio + bajo

$76,707
Diferencia de precios

Sony Bravia
XBR-55XA1E • OLED Smart TV
91,388
Precio + alto

Pídele al vendedor que te diga las **características, atributos y bondades** de todos los modelos que sean de tu interés.

Compara precios.

Evalúa tus necesidades, pues funciones como la conexión a internet y resolución UHD y 4K son atributos que elevan el costo considerablemente, y si no las vas a utilizar no tiene caso pagar por ello.

Fuentes:
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en colaboración con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes y el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH). Segundo trimestre 2016.
• Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Programa Quién es Quién en los Precios (QQP).

65"

Hisense
65CU6200 • LED Smart TV
$25,673
Precio + bajo

$59,885
Diferencia de precios

Samsung
QN 65Q8CAMF • QLED Curva Smart TV
$85,558
Precio + alto

75"

Samsung
UN 75MU6100F • LED Smart TV
$59,336
Precio + bajo

$16,160
Diferencia de precios

Sony Bravia
XBR-75X900E • LED Smart TV
$75,496
Precio + alto

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS ®

En nuestra herramienta Quién es Quién en los Precios, en el sitio de **Profeco** en **internet www.gob.mx/profeco,** puedes encontrar información de **56 modelos** en **49 ciudades** del país.

Quesos procesados

Por su consistencia al derretir, su suave textura y su delicioso sabor, **estos quesos,** conocidos mejor como tipo americano, son indispensables en sándwiches, burritos o sincronizadas. Conoce sobre sus variedades, **contenido y lo que** el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor encontró.

La denominación de queso "tipo americano" aplica para una serie de quesos procesados, elaborados a partir de otros madurados como: gouda, cheddar y más, así como para algunos quesos blancos adicionados con estabilizadores, conservadores y con saborizantes. Su popularidad derivó en la comercialización de imitaciones, pero no todos son, en términos nutritivos, mejores.

El "Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Control Sanitario de Actividades, Establecimientos, Productos y Servicios" indica que los productos con base en la materia prima empleada, componentes, procedimientos de elaboración y su lugar de origen se clasifican como: original, tipo, genuino, estilo o imitación y alimento modificado.

Comercialmente aparecen como: "Imitación queso fundido tipo americano", "Imitación a queso americano", "Imitación queso tipo amarillo", "Estilo queso americano", "Alimento estilo queso americano", "Rebanadas individuales sabor a queso americano", "Producto Alimenticio imitación queso", entre otras.

Todas estas imitaciones tienen grasas vegetales, caseinatos (proteínas tratadas de la leche), almidón y otros componentes que dan sabor y textura. Por el origen de su grasa, varios de ellos aumentan el contenido de las grasas tipo "trans", las cuales disminuyen el nivel de colesterol HDL ("bueno") e incluyen mucho menos proteína y nutrientes que provienen originalmente de la leche.

TABLA DE PONDERACIÓN

APLICA A QUESOS PROCESADOS		
Parámetro evaluado		**Puntaje**
Información al consumidor		2
Veracidad de información		2
Contenido neto		14
Humedad		2
Proteína		2
Grasa		2
Tipo de grasa		41
Calidad sanitaria 35	E. coli	5
	S. aureus	10
	Salmonella	10
	Hongos	5
	Levaduras	5
Total		**100**

Evaluación	
E Excelente	100
MB Muy Bueno	90 a 99
B Bueno	80 a 89
S Suficiente	60 a 79
D Deficiente	Menor a 60

EL ESTUDIO

SE EVALUARON
26
PRODUCTOS

Correspondientes a:
9 quesos procesados,
2 reducidos en grasa y
15 imitaciones en sus diferentes denominaciones.

Se verificó:

{a}

El etiquetado es un medio por el cual se imforma de la composición nutrimental de los productos, tamaños de porción, proteína y grasas o carbohidratos.
Se revisó que las muestras declararan su contenido mínimo de grasa y proteína y máximo de humedad, e incluyeran contenido neto, denominación, tabla nutrimental, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, así como lote y fecha de caducidad.

{b}

Se evaluó la calidad sanitaria,
dado que este producto puede sufrir deterioro microbiológico debido a la facilidad de contaminación con microorganismos durante su manipulación y procesamiento.

{c}

Contenido de proteína,
humedad, cenizas y presencia de almidones (este último sólo está permitido como aditivo).

{d}

Contenido neto declarado, en el que 11.5% de los productos no cumplen, como las marcas **"Lagunero"**, **"Le Castell"** y **"BIOLAC LÁCTEOS"**.

{e}

La grasa y su tipo
para corroborar si contiene o no leche.

{f}

11 Na

Contenido de sodio.
La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir menos de 5 g de sal al día (alrededor de 2,000 mg de sodio).

{g}

20 Ca

Se verificó el contenido de calcio,
que es un indicativo de la cantidad de leche en el producto.

$

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, las tablas de resultados incluyen el precio promedio por 100 g de producto.

Quesos tipo americano o amarillo

"AGUASCALIENTES"

Queso Amarillo. Queso fundido tipo americano
México 175 g
Información al consumidor: **Completa**
Humedad (%): **48.8**
Grasa (%): **20.4**
Tipo de grasa: **Butírica**
Proteína (%): **18.6**
Calcio mg/100 g: **707**
Almidón: **Negativo**
Contenido energético kcal/100 g: **288**

$11.21 E

"LALA"

Queso tipo americano procesado pasteurizado
México 144 g
Información al consumidor: **Completa**
Humedad (%): **47.1**
Grasa (%): **26.4**
Tipo de grasa: **Butírica**
Proteína (%): **14.8**
Calcio mg/100 g: **483**
Almidón: **Negativo**
Contenido energético kcal/100 g: **322**

$12.50 E

"singles KRAFT"

Queso tipo Americano. Queso fundido tipo Americano
México 144 g
Información al consumidor: **Completa**
Humedad (%): **56.9**
Grasa (%): **11.2**
Tipo de grasa: **Butírica**
Proteína (%) **13.8**
Calcio mg/100 g: **555**
Almidón: **Negativo**
Contenido energético kcal/100 g: **206**

$15.97 E

"Esmeralda"

Queso tipo Americano
México 280 g
Información al consumidor: **Completa**
Humedad (%): **41.1**
Grasa (%): **23.4**
Tipo de grasa: **Butírica**
Proteína (%): **14.1**
Calcio mg/100 g: **440**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **332**

$12.04 E

Se dicen queso tipo americano pero contienen grasa vegetal

"TEMAZCAL"

Queso tipo Americano"
México 175 g
Información al consumidor: **Etiquetado frontal nutrimental incompleto**
Humedad (%): **45.9**
Grasa (%): **23.0**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Proteína (%): **9.5**
Calcio mg/100 g: **311**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **315**

$6.00 D

"Lagunero"

Queso tipo Americano
México 1.82 kg
Información al consumidor: **Tuvo producto que no cumple con el contenido neto declarado. Presenta incompleto el etiquetado frontal nutrimental.**
Humedad (%): **53.6**
Grasa (%): **18.0**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Proteína (%): **4.1**
Calcio mg/100 g: **126**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **261**

$3.41 D

SIMBOLOGÍA

E EXCELENTE | MB MUY BUENO | B BUENO | S SUFICIENTE | D DEFICIENTE | $ COSTO POR 100 G

Se dicen tipo manchego o blanco o sabor manchego

"singles KRAFT"

Queso sabor manchego Queso fundido sabor manchego

México 288 g

$15.45 E

Información al consumidor: **Completa.**
Humedad (%): **56.7**
Grasa (%) **12.2:**
Tipo de grasa: **Butírica**
Proteína (%): **13.9**
Calcio mg/100 g: **636**
Almidón: **Negativo**
Contenido energético kcal/100 g: **211**

"LALA"

Queso tipo manchego procesado pasteurizado

México 144 g

$12.15 E

Información al consumidor: **Completa.**
Humedad (%): **49.3**
Grasa (%): **26.0**
Tipo de grasa: **Butírica**
Proteína (%): **14.0**
Calcio mg/100 g: **462**
Almidón: **Negativo**
Contenido energético kcal/100 g: **315**

Se dice queso tipo americano blanco pero contiene grasa vegetal

"PARMA Sabori"

Queso rebanado tipo americano blanco manchego

México 180 g

$13.06 D

Información al consumidor: **Completa.**
Humedad (%): **47.3**
Grasa (%) **24.2**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Proteína (%): **14.2**
Calcio mg/100 g: **474**
Almidón: **Negativo**
Contenido energético kcal/100 g: **311**

Quesos procesados reducidos en grasa

"LALA"

Queso tipo americano procesado pasteurizado reducido en grasa

México 144 g

$12.43 E

Información al consumidor: **Completa**
Humedad (%): **50.1**
Grasa (%): **16.4**
Tipo de grasa: **Butírica**
Proteína (%): **18.0**
Calcio mg/100 g: **559**
Almidón: **Negativo**
Contenido energético kcal/100 g: **258**

"singles KRAFT"

Queso fundido tipo Americano reducido en grasa adicionado de calcio

México 144 g

$14.83 E

Información al consumidor: **Completa**
Humedad (%): **57.7**
Grasa (%): **10.2**
Tipo de grasa: **Butírica**
Proteína (%): **16.6**
Calcio mg/100 g: **1,127**
Almidón: **Negativo**
Contenido energético kcal/100 g: **195**

Imitación tipo americano o amarillo

"CAPERUCITA"

$11.43 — PROTEÍNA 13.7%

Estilo Queso tipo Americano
México 140 g
Información al consumidor: **Completa.**
Humedad (%): **51.5**
Grasa (%): **23.4**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **480**
Almidón: **Negativo**
Contenido energético kcal/100 g: **291**

"Chipilo"

$11.46 — PROTEÍNA 10.0%

Imitación queso fundido tipo americano
México 144 g
Información al consumidor: **Completa.**
Humedad (%): **46.7**
Grasa (%): **22.0**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **333**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **307**

"La Villita"

Estilo queso fundido americano
México 175 g
Información al consumidor: **Completa.**
Humedad (%): **48.8**
Grasa (%): **26.0**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **173**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **321**

"Mariposa"

$8.13 — PROTEÍNA 5.4%

Estilo queso Americano
México 1.75 kg
Información al consumidor: **Completa.**
Humedad (%): **50.9**
Grasa (%): **22.2**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **205**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **292**

"Nutri Leche"

$9.14 — PROTEÍNA 4.7%

Estilo Queso Americano
México 140 g
Información al consumidor: **Completa.**
Humedad (%): **49.3**
Grasa (%): **25.2**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **177**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **314**

"franja"

Alimento estilo queso fundido americano
México 144 g
Información al consumidor: **Completa.**
Humedad (%): **59.1**
Grasa (%): **12.4**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **53**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **212**

"Le Castell"

$3.36 — PROTEÍNA 1.3%

Preparación alimenticia tipo Queso Americano
México 1.8 kg
Información al consumidor: **Tuvo producto que no cumple con el contenido neto declarado.**
Humedad (%): **60.5**
Grasa (%): **17.7**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **48**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **234**

"BIOLAC LÁCTEOS"

$3.41 — PROTEÍNA 1.0%

Estilo Queso Americano
México 1.82 kg
Información al consumidor: **Tuvo producto que no cumple con el contenido neto declarado. Presenta la palabra estilo más pequeño que la palabra queso.**
Humedad (%): **53.5**
Grasa (%): **23.2**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **25**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **294**

"GALLO DORADO"

Estilo Americano
México 180 g
Información al consumidor: **La normatividad indica que debe declararse mínimo de proteína y ostenta contenido máximo. Además. declara contener en tabla nutrimental 5.6% y tiene 0.8%.**
Humedad (%): **64.5**
Grasa (%): **8.2**
Tipo de grasa: **Butírica**
Calcio mg/100 g: **16**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **175**

$10.00

PROTEÍNA 7.7 %

"Aurrera"

Imitación Queso tipo Americano

México 280 g

Información al consumidor:
Presenta la palabra imitación más pequeña que la palabra queso.
Humedad (%): **49.5**
Grasa (%): **23.7**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **211**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **305**

$6.79

PROTEÍNA 5.7 %

ESTABLO San Miguel

Estilo Queso Americano

México 140 g

Información al consumidor:
Completa
Humedad (%): **51.8**
Grasa (%): **23.7**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **198**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **297**

$11.00

PROTEÍNA 5.6 %

$8.26

PROTEÍNA 3.6%

"BURR"

Imitación queso americano. Queso americano

México 302 g

Información al consumidor:
Presenta dos denominaciones: Queso Americano y la de Imitación Queso Americano.
Humedad (%): **51.7**
Grasa (%): **24.7**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **84**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **306**

$9.27

PROTEÍNA 4.3%

"RANCHERITA"

Preparación alimenticia tipo queso americano

México 126 g

Información al consumidor:
Completa
Humedad (%): **59.4**
Grasa (%): **19.7**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **46**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **248**

$6.68

PROTEÍNA 1.3%

$6.33

PROTEÍNA 0.8%

"Frankly"

Americano Imitación Queso tipo

México 225 g

Información al consumidor:
No presenta etiquetado frontal nutrimental.
No indica contenido neto.
Humedad (%): **57.0**
Grasa (%): **21.4**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **27**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **271**

$6.89

PROTEÍNA 0.8%

Imitación tipo manchego o blanco

"BURR"

Imitación queso tipo americano blanco. Imitación queso tipo manchego rebanado

México / 144 g

Información al consumidor:
Presenta dos denominaciones: Imitación queso tipo americano blanco. Imitación queso tipo manchego rebanado:
Humedad (%): **50.7**
Grasa (%): **24.0**
Tipo de grasa: **Vegetal**
Calcio mg/100 g: **184**
Almidón: **Positivo**
Contenido energético kcal/100 g: **300**

$7.64

PROTEÍNA 6.7%

CONCLUSIONES

• El 100% de los productos analizados cumplieron los requisitos de higiene establecidos en la norma, no presentaron microorganismos patógenos, como lo marca la NOM-243-SSA1-2010, Productos y servicios. Leche fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

Se detectaron 3 marcas que se denominan queso y adicionan grasa vegetal; aun cuando declaran grasa vegetal en ingredientes, utilizan erróneamente la denominación. Estos productos se ostentan como quesos pero realmente no lo son. Nos referimos a los productos denominados "queso tipo americano": **TEMAZCAL**, **Lagunero** y el denominado **Queso rebanado tipo americano blanco manchego PARMA Sabori**.

Las diferencias detectadas entre los quesos y sus imitaciones no sólo se vieron en sus ingredientes, sino hasta en proteínas, en que reflejaron reducciones importantes dependiendo de la marca; la proteína en quesos va de 13.8% a 18.6%, en las imitaciones de 0.8% a 13.7% y la mayoría de estas imitaciones (73%) está por debajo del 5.7%.

Encontramos, en todas las imitaciones con contenido de proteína menor a 10%, la presencia de almidones, así como en las marcas que utilizan indebidamente la denominación queso, como **TEMAZCAL** y **Lagunero**.

• Los contenidos de carbohidratos, cenizas, grasa saturada y sodio presentaron los siguientes intervalos en los diferentes productos:

Parámetro	Quesos procesados	Quesos procesados reducidos en grasa	Imitaciones de quesos procesados
Carbohidratos g/100 g	6.3 a 20.5	9.2 a 9.6	6.4 a 24.5
Sodio mg/ 100 g	651 a 1,141	730 a 1,059	460 a 985
Cenizas g/100 g	3.8 a 5.7	6.0 a 6.4	1.9 a 5.0
Grasa saturada g/100g	5.2 a 18.1	6.9 a 11.3	5.4 a 13.8

Se tiene la idea de que las grasas vegetales no contienen grasas saturadas y que éstas sólo están presentes en las grasas animales; los resultados de las grasas de los quesos y sus imitaciones muestran que dentro de la composición de la grasa butírica (de la leche) se tienen grasas saturadas y también la contienen algunos productos que presentan sólo grasa vegetal, debido al tipo de aceite utilizado (palma o coco).

Se detectaron productos que no informan correctamente el etiquetado frontal nutrimental, como son **TEMAZCAL** (Queso tipo Americano), **Lagunero** (Queso tipo Americano) y **Frankly** (Americano Imitación Queso tipo). Además, la marca **BURR** presenta dos denominaciones: "Imitación queso americano. Queso americano" e "Imitación queso tipo americano blanco. Imitación queso tipo manchego rebanado".

• De los 26 productos analizados, 6 presentaron grasas trans:

Contenido de grasas trans g/100 g

7.73
"Lagunero"
Queso tipo Americano
México / 1.82 kg

8.72
"TEMAZCAL"
Queso tipo Americano
México / 175 g

1.41
"Esmeralda"
Queso tipo Americano
México / 280 g

1.63
"ESTABLO San Miguel"
Estilo Queso Americano
México 140 g

1.91
"Aurrera"
Imitación Queso tipo Americano
México / 280 g

1.83
"Mariposa"
Estilo queso Americano
México / 1.75 kg

Si bien a nivel nacional no existe recomendación máxima de grasas trans, internacionalmente un grupo de expertos sobre grasa y ácidos grasos en nutrición humana, de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS), indicaron que la recomendación para la población media es de una ingesta de ácidos grasos trans menor a 1% de la energía total.[1]

(1) Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas, Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO, Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2003 (Serie de Informes Técnicos 916).

RECOMENDACIONES

• Antes de adquirir el producto revisa que esté refrigerado, dentro de la fecha de caducidad y que la envoltura no presente daño.

• Respeta la cadena de frío. Estos productos deben ser adquiridos al final de la compra y mantenerlos a una temperatura no superior a los 8°C; colócalos preferentemente en la parte alta del refrigerador.

• Lee la etiqueta. Es fácil identificar que se trata de una imitación.

Normas de referencia para el estudio:

• *NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.*
• *NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.*
• *NOM-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.*
• *NMX-F-092-1970. Calidad para Quesos Procesados.*

Ficha técnica

Periodo del estudio:
Del 27 de noviembre de 2017 al 15 de enero de 2018.
Periodo de muestreo:
Del 27 al 29 de noviembre de 2017.
Marcas analizadas: 26
Pruebas realizadas: 3,976

CREMA PARA DESPUÉS DE ASOLEARSE

Aprende a hacer tu propia crema para después de asolearte. Ojo, no se trata de un remedio para las quemaduras ni de un artículo exclusivo para bañistas.

BENEFICIO

Esta crema te permitirá hidratar tu piel después de haberte expuesto al sol.

INGREDIENTES

Te recomendamos cerciorarte de que tu piel no sea alérgica o sensible a alguno de estos productos.

- 1 taza de aceite mineral o aceite para bebé*

- 1 taza de agua hervida o clorada

- 1 clara de huevo

- 1 cucharada sopera de glicerina*

- 8 ramitas de menta, secas o frescas

- 3 ramitas de manzanilla, secas o frescas (se pueden sustituir por una bolsita de té)

*Se consigue en farmacias o droguerías.

UTENSILIOS

- Cacerola de peltre con capacidad de 2 litros

- Taza, de preferencia medidora

- Licuadora

- Palita o cuchara de plástico

- 2 envases de plástico o vidrio, de preferencia opacos, con tapa y capacidad de 400 ml cada uno

- Etiqueta adherible

PROCEDIMIENTO

1 Vacía el agua en la cacerola.

2 Pon a calentar el agua; en cuanto suelte el hervor, añade la manzanilla y la menta. Regula la flama de tal manera que el agua continúe hirviendo durante 5 minutos. Retira del fuego y déjala enfriar.

3 Una vez que se haya enfriado, vacía a la licuadora, añade la clara de huevo y licua hasta que la mezcla adquiera una consistencia homogénea.

4 Enseguida, sin apagar el motor, vierte el aceite y la glicerina, y licua hasta que adquiera una consistencia cremosa.

5 Con ayuda de la palita, vierte la crema en los envases, tapa perfectamente.

6 Coloca una etiqueta con el nombre, fecha de elaboración y tiempo preferente de consumo.

CONSERVACIÓN

7 Guarda la crema en un lugar fresco y oscuro, donde se conservará en buen estado hasta por dos semanas.

En refrigeración dura hasta cuatro semanas.

RECOMENDACIONES

- Toma un poco de crema y aplícala con un ligero masaje; procura dejar una capa delgada.
- Es conveniente protegerte siempre del sol y no sólo cuando salgas de vacaciones. Usa ropa de tejido cerrado y de preferencia de fibras naturales, como el algodón porque permite la transpiración y evita que el calor se acumule en el cuerpo.
- Si por la exposición al sol tu piel presenta una ligera irritación, aplica una delgada capa de fécula de maíz.
- Reutiliza los recipientes de crema, bien limpios y secos.
- Si observas que la crema se separa del agua, basta con licuarla nuevamente hasta que se integre de nuevo, o bien, con una palita bátela vigorosamente.

DATO INTERESANTE

La mezcla de menta y manzanilla ayuda a restaurar la humedad que la piel pierde cuando se expone al sol por periodos prolongados; además, disminuye el ardor, ya que tienen propiedades analgésicas, es decir, calman el dolor.

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 4/2018: ¡Cuidado dueños de vehículos modelos Can-Am Outlander con plataforma G2L y Outlander Max con DPS, año 2017!

Empresa: BRP Mexican Distribution, S. A. de C. V.

Producto: 1,330 vehículos (cuatrimotos) modelos Can-Am Outlander con plataforma G2L y Outlander Max con DPS (Sistema Dinámico de Dirección Asistida), año 2017.

Riesgo y/o desperfecto: El eje del sistema Dinámico de Dirección Asistida (DPS) podría romperse, lo que provocaría la pérdida del control de la dirección.

Solución: Dejar de utilizar los vehículos hasta que sean revisados por un distribuidor autorizado BRP para que aplique la reparación provisional. Se espera que la reparación permanente esté disponible en el mes de mayo. Para mayores informes enviar un correo a: servicomx@brp.com.

Alerta 5/2018: ¡Precaución usuarios de neumáticos marcas Mastercraft, Futura, Cooper, Sigma, Starfire, Multi-Mile y Cornell!

Empresa: Corporación de Occidente, S. A. de C. V.

Producto: 57,207 neumáticos de las marcas mencionadas fabricados entre el 5 y el 18 de febrero de 2017, que formarán parte del programa de llamado a revisión, sin que esto implique que todos los neumáticos contengan el defecto.

Riesgo y/o desperfecto: Los neumáticos afectados fueron fabricados con un compuesto de caucho para malla/lona incorrecto; pueden desarrollar un ruido detectable al estar en movimiento, una condición de conducción insatisfactoria y/o separación de la lona/malla, pudiendo ocasionar la pérdida de control del vehículo.

Solución: Corporación del Occidente indicó que es posible prevenir esta condición mediante la revisión y, en su caso, reemplazo por medio de sus distribuidores autorizados por un nuevo neumático de las mismas características, sin que genere costo para el consumidor.

Alerta 6/2018: ¡Ojo propietarios de bicicletas modelos Allez, Allez Sport y Allez Elite!

Empresa: Specialized Bicycle Components México, S. de R. L. de C. V. y Specialized Bicycle Components, Inc.

Producto: 302 bicicletas de los modelos indicados, año 2018.

Riesgo y/o desperfecto: Pueden tener una debilidad de fabricación en la corona de la horquilla, si ésta falla, el consumidor puede caer de la bicicleta.

Solución: El consumidor que lo solicite recibirá una nueva y mejorada horquilla, sin que genere costo.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 – 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

DÍA MUNDIAL DE LA MADRE TIERRA

EL **PLANETA** QUE HABITAMOS TIENE **4,500 MILLONES** DE AÑOS.

MÁS DE **7 MIL MILLONES** DE PERSONAS HABITAMOS EL GLOBO TERRÁQUEO.

TENEMOS **DÉFICIT** DE **8 MIL MILLONES** DE **HECTÁREAS** DESDE EL **AÑO PASADO**, PARA SUSTENTAR LA VIDA.

510 MILLONES

DE KM² MIDE LA SUPERFICIE TERRESTRE, APROXIMADAMENTE.

SÓLO **2.5%** DEL AGUA DE LA TIERRA **ES DULCE**; EL RESTANTE **97.5%** ES SALADA.

HAY **12 MIL MILLONES** DE HECTÁREAS DE **TIERRA FÉRTIL** EN NUESTRO PLANETA.

BASTARON **40 AÑOS** PARA **PERDER 30%** DE LAS **REGIONES NATURALES** DE NUESTRA MADRE TIERRA.

2 DE AGOSTO DE 2017 FUE EL DÍA DE LA SOBRECARGA DE LA TIERRA.

FUENTE:
http://www.vitalis.net/diadelatierra/
https://leonardoboff.wordpress.com/2017/08/14/la-tierra-en-numeros-rojos-el-ser-humano-satan-de-la-tierra/

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Iván Infante de Alba Dávila
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California.
Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Erik Iván Agundez Cervantes
Encargado de despacho
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur.
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Rafael Vicente Montero Romero
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche.
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas.
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas.
Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ
Lic. Gerardo Iván Lara Rendón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua.
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Lic. Alfredo José Mafud Kaim
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Dra. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Lic. José Antonio Rodríguez Jirano
Encargado de despacho
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX.
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX.
Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX.
Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX.
Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango.
Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Lic. Luis Miguel Sánchez López
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Lic. César Alberto Montoya Munguía
Encargado de despacho
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México.
Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Lic. Orlando Moreno Martínez
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
C.P. Higinio Martínez Castillo
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Lic. Mario Alfredo Maldonado Gutiérrez
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México.
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato.
Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Lic. Gustavo López Ayuci
Encargado de despacho
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Lic. Edgardo Castro Maruri
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
Lic. Jaime Enrique Barrera Melo
Encargado de despacho
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Marco Antonio Figueroa Martínez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
C. P. Ricardo Javier Páez González
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Lic.Xavier de Jesús Rosado Martínez
Encargado de despacho
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Lic. Marisol Huitrón Rangel
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Lic. Gilberto Ojeda Camacho
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Lic. Carmen Alicia Limón Olivas
Encargada de despacho
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Lic. David Salvador Barragán Ceniceros
Encargado de despacho
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Lic. Alberto Martínez Cabazos
Encargado de despacho
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas.
Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Lic. Alejandro Calderón Hidalgo
Encargado de despacho
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas.
Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala.
Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Lic. Marcos Castillo López
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz.
Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
C. P. Víctor Manuel Rojas Utrera
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz.
Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán.
Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Calle Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, Del. Álvaro Obregón, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del **Consumidor**

Búscala en Sanborns, puestos de periódicos y en la **Delegación** Profeco de tu localidad.

Suscríbete a **La Revista del Consumidor** y recibe hasta la puerta de tu casa **12 números** por el precio de **10,** paga sólo **$280.00**.

Llama al **5516 6612**, **5516 6939** y **5212 0468** desde la Ciudad de México o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

www.gob.mx/profeco - fb.com/ProfecoOficial

@Profeco - fb.com/RevistaConsumidorProfecoOficial

TIPS CANASTA BÁSICA

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

LA LISTA ROJA DE PROVEEDORES CON PRECIOS ALTOS

Reporte mensual de precios de productos de la Canasta Básica

Te presentamos el informe al cierre de cada mes con los precios mínimos, máximos y promedio.

Al corte del 28 de febrero se reporta que los precios en la mayoría de los productos se mantuvieron estables o incluso tuvieron disminuciones respecto del mes anterior, como en los casos del jitomate saladete, que registró disminución en la Ciudad de México y en Monterrey, Nuevo León, así como el kilogramo de carne de res para asar en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Mi lista del mandado ☑

La siguiente plantilla de artículos básicos te auxiliará al momento de surtir tu despensa. Elige únicamente lo que realmente necesitas y evita fugas de dinero.

Limpieza

- ☐ Jabón líquido para ropa
- ☐ Jabón en polvo
- ☐ Jabón en barra
- ☐ Lavatrastes
- ☐ Cloro
- ☐ Fibra
- ☐ Limpiador para pisos
- ☐ Trapeador (mechudo)
- ☐ Guantes

Uso personal

- ☐ Jabón de tocador
- ☐ Champú
- ☐ Desodorante
- ☐ Desodorante para pies
- ☐ Crema corporal
- ☐ Pasta dental
- ☐ Toallas sanitarias
- ☐ Cepillo dental
- ☐ Rastrillo

Botiquín

- ☐ Alcohol
- ☐ Algodón
- ☐ Cotonetes
- ☐ Mertiolate
- ☐ Agua oxigenada
- ☐ Gasas
- ☐ Banditas o tiritas antisépticas
- ☐ Cinta adhesiva
- ☐ Tijeras
- ☐ Guantes estériles
- ☐ Pinzas
- ☐ Vendas
- ☐ Ciertos medicamentos sin receta (analgésicos, antiácidos, laxantes, medicamentos contra la diarrea y las náuseas).

Otros

- ☐ Consomé de pollo en polvo o cubo
- ☐ Tortillas
- ☐ Sopas
- ☐ Huevo
- ☐ Mayonesa
- ☐ Catsup
- ☐ Mostaza
- ☐ Aceite
- ☐ Azúcar
- ☐ Sal
- ☐ Arroz
- ☐ Frijol
- ☐ Café
- ☐ Chocolate en polvo
- ☐ Leche
- ☐ Cereal
- ☐ Pan de caja
- ☐ Gelatina
- ☐ Mermelada
- ☐ Papel aluminio o film
- ☐ Cerillos
- ☐ Focos
- ☐ Palillos
- ☐ Servilletas

Frutas y verduras

- ☐ Jitomate
- ☐ Tomate
- ☐ Cebolla
- ☐ Ajos
- ☐ Cilantro
- ☐ Chiles
- ☐ Papa
- ☐ Calabazas
- ☐ Zanahoria
- ☐ Coliflor
- ☐ Espinacas
- ☐ Limón
- ☐ Plátano
- ☐ Naranja
- ☐ Manzana
- ☐ Mango
- ☐ Melón
- ☐ Uva
- ☐ Papaya

Del refri

- ☐ Leche
- ☐ Crema
- ☐ Queso
- ☐ Mantequilla
- ☐ Jamón
- ☐ Salchichas
- ☐ Yogurt
- ☐ Margarina

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS®

TIPS PRECIOS POR ESTABLECIMIENTO DURANTE FEBRERO DE 2018

MÍNIMOS, PROMEDIO Y LA LISTA ROJA DE PROVEEDORES CON PRECIOS ALTOS

PRODUCTO	CIUDAD	PRECIO PROMEDIO DE FEBRERO	PRECIO MÍNIMO REGISTRADO DURANTE FEBRERO, POR ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÍNIMO	PRECIO MÁXIMO REGISTRADO DURANTE FEBRERO, POR ESTABLECIMIENTO	PRECIO MÁXIMO
			ESTABLECIMIENTO		ESTABLECIMIENTO	
Tortilla de maíz, 1 kg granel	Ciudad de México y área metropolitana	$11.5	Chedraui Sucursal Neza Norte, Nezahualcóyotl	$8.5	Panadería La Espiga, Tlalnepantla	$15.0
	Guadalajara	$12.4	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	$8.5	Reyna de La Paz, Guadalajara	$15.0
	Monterrey	$13.5	Bodega Aurrera Sucursal Fresnos, Apodaca	$9.8	Tortillería Rivera, San Nicolás de Los Garza	$16.0
	Mérida	$15.2	Bodega Aurrera Sucursal Itzaes, Mérida	$9.2	Tortillería El Jardín, Mérida	$18.0
	Puebla	$11.1	Tortillería Los Volcanes, Puebla	$9.0	Tortillería La Nacional, Puebla	$14.0
	Oaxaca	$13.5	Chedraui Sucursal Oaxaca Reforma, Oaxaca de Juárez	$8.5	Tortillería Vicky, Oaxaca de Juárez	$16.0
Pan blanco, bolillo, pieza	Ciudad de México y área metropolitana	$1.5	Bodega Aurrera Express Sucursal Amapola, Ecatepec	$1.3	Panadería La Abejita, Tultitlán	$2.0
	Guadalajara	$2.1	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	$1.3	Mercado General Manuel Ávila Camacho, Guadalajara	$5.0
	Monterrey	$1.6	Bodega Aurrera Express Sucursal Independencia, Monterrey	$1.4	Walmart Sucursal Plaza Centrika, Monterrey	$1.8
	Mérida	$1.5	Bodega Aurrera Sucursal Itzaes, Mérida	$1.2	Superama Sucursal Montejo, Mérida	$1.7
	Puebla	$1.5	Bodega Aurrera Sucursal 11 Sur, Puebla	$1.4	Superama Sucursal La Noria, Puebla	$1.7
	Oaxaca	$1.4	Bodega Aurrera Sucursal Santa Anita, Santa Cruz Xoxocotlán	$1.4	Walmart Sucursal 3506, Oaxaca de Juárez	$1.5
Jitomate, 1 kg Saladette	Ciudad de México y área metropolitana	$11.8	Soriana Híper Sucursal Miyana (252), Miguel Hidalgo	$3.5	Mercado Melchor Ocampo, Cuauhtémoc	$25.0
	Guadalajara	$11.9	Walmart Sucursal Vallarta, Zapopan	$4.4	Superama Sucursal Unidad Rubén Darío, Guadalajara	$19.5
	Monterrey	$10.4	Mi Tienda del Ahorro Sucursal Aztlán, Monterrey	$4.9	Soriana Sucursal Lincoln, Monterrey	$16.9
	Mérida	$12.2	Walmart, Mérida	$4.4	Súper Aki Extra, Mérida	$16.9
	Puebla	$11.9	Chedraui Plaza Cristal, Puebla	$4.5	Superama Sucursal La Noria, Puebla	$19.9
	Oaxaca	$12.5	Bodega Aurrera Sucursal Santa Anita, Santa Cruz Xoxocotlán	$5.0	Chedraui Sucursal Oaxaca Reforma, Oaxaca de Juárez	$17.8
Limón con semilla, 1 kg	Ciudad de México y área metropolitana	$25.6	Bodega Aurrera Sucursal Villa Coapa, Tlalpan	$11.9	Sumesa Sucursal Arboledas, Atizapán	$48.5
	Guadalajara	$23.0	Walmart Sucursal Vallarta, Zapopan	$14.9	Mercado Abastos, Guadalajara	$35.0
	Monterrey	$24.0	Mercado El Mesón Estrella, Monterrey	$16.0	S Mart, Monterrey	$35.9

	Mérida	$26.5	Superama Sucursal Montejo, Mérida	$23.9	Chedraui Sucursal Selecto Mérida, Mérida	$33.2
	Puebla	$24.9	Chedraui Plaza Cristal, Puebla	$20.0	Mega Comercial Mexicana Sucursal Plaza San Pedro, Puebla	$35.8
	Oaxaca	$26.6	Chedraui Sucursal Oaxaca Reforma, Oaxaca de Juárez	$17.9	Mercado Sánchez Pascuas, Oaxaca de Juárez	$40.0
Pollo entero, 1 kg, granel con vísceras	Ciudad de México y área metropolitana	$36.2	Mercado Soriana Sucursal Cd. Azteca (164), Ecatepec	$28.5	Mercado 312 Prados de Coyoacán, Coyoacán	$58.0
	Guadalajara	$41.3	Chedraui Sucursal Río Nilo, Tonalá	$27.0	Pollería Piolín, Guadalajara	$59.9
	Monterrey	$38.4	Walmart Sucursal Plaza Centrika, Monterrey	$29.9	H-E-B Sucursal San Nicolás, San Nicolás de Los Garza	$49.9
	Mérida	$32.9	Chedraui Sucursal Selecto Mérida, Mérida	$27.5	Superama Sucursal Montejo, Mérida	$39.9
	Puebla	$34.2	Soriana Plus Sucursal Ánimas No. 728, Puebla	$29.9	Mega Comercial Mexicana Sucursal Plaza San Pedro, Puebla	$38.5
	Oaxaca	$33.8	Mercado Soriana Sucursal Reforma, Oaxaca de Juárez	$26.9	Chedraui Sucursal Oaxaca Reforma, Oaxaca de Juárez	$39.9
Huevo Bachoco, blanco, paquete con 18 piezas (aprox. 1.2 kg)	Ciudad de México y Área Metropolitana	$41.5	Soriana Híper Sucursal Tacubaya (257), Miguel Hidalgo	$30.0	Soriana Híper Sucursal La Villa (255), Gustavo A. Madero	$48.5
	Guadalajara	$42.4	Walmart Sucursal Vallarta, Zapopan	$35.9	Soriana Sucursal Cordilleras, Zapopan	$48.5
	Monterrey	$44.0	Bodega Aurrera Sucursal Santo Domingo, San Nicolás de Los Garza	$42.0	Soriana Sucursal Mitras, Monterrey	$48.5
	Mérida	$38.3	Mega Comercial Mexicana Sucursal Los Balcones, Mérida	$31.4	Soriana Híper Sucursal Plaza Canek 110, Mérida	$43.0
	Puebla	$42.1	Chedraui Plaza Cristal, Puebla	$34.6	Soriana Plus Sucursal Ánimas No. 728, Puebla	$48.5
Huevo El Calvario, blanco, paquete con 18 piezas (aprox. 1.2 kg)	Oaxaca	$37.0	Chedraui Sucursal Oaxaca Reforma	$31.1	Mercado Soriana Sucursal Reforma	$41.9
Azúcar, bolsa plástico 2 kg, estándar morena	Ciudad de México y área metropolitana	$48.3	El Xalapeño (Ecatepec), Ecatepec	$30.0	Soriana Súper Sucursal Toriello (284), Tlalpan	$54.0
	Guadalajara	$49.9	IMSS Sucursal Centro Médico, Guadalajara	$41.7	Merkabastos Sucursal Mariano Otero, Zapopan	$56.9
	Monterrey	$50.0	IMSS Sucursal Independencia, Monterrey	$41.7	S Mart, Monterrey	$59.9
	Mérida	$45.9	ISSSTE 60, Mérida	$36.1	Comercial Mexicana Sucursal Gran Plaza, Mérida	$52.0
	Puebla	$48.0	Chedraui Plaza Cristal, Puebla	$35.0	Mega Comercial Mexicana Sucursal Plaza San Pedro, Puebla	$52.0
	Oaxaca	$46.5	Pitico Reforma, Oaxaca de Juárez	$33.2	Bodega Aurrera Sucursal Santa Anita, Santa Cruz Xoxocotlán	$50.0

La información refiere a los precios vigentes en el momento de su registro, y se encuentran sujetos a cambios, ya que algunos establecimientos pueden variar sus precios más de una vez por día, por lo que sólo deben ser considerados como precios de referencia. La información se recopila y publica como referencia de compra para el público consumidor y por la metodología utilizada no permite medir la inflación que se registra en el país, siendo el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) la única autoridad facultada para determinarla.
Fuente: Quién es Quién en los Precios. Corte al 28 de febrero de 2018.